



PRUEBA DIAGNOSTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

1. ¿Cual de los enunciados no es una cualidad física?
 - a. La fuerza
 - b. El equilibrio
 - c. La motivación
 - d. La velocidad

2. ¿Cuál de las siguientes opciones define el concepto de recreación?
 - a. Proceso que busca recuperar la capacidad de expresión y comunicación de la persona.
 - b. Conocimiento de la posición en la que se encuentra nuestro cuerpo
 - c. Conformación del cuerpo humano expuesto a condiciones físicas
 - d. Ninguna de las anteriores

3. ¿De acuerdo a lo que usted sabe, que es calentamiento físico?
 - a. Conjunto de ejercicios generales realizados para aumentar la frecuencia cardiaca.
 - b. Es el cambio en diferentes acciones que son producidas por una fuerza.
 - c. Son ejercicios orientados a una especialidad como tema central en cada deporte.
 - d. Son ejercicios que se realizan con los brazos.

4. El estiramiento físico es muy importante para el hombre. Uno de los siguientes ítems menciona claramente cuando se debe hacer...
 - a. Antes de realizar un trabajo.
 - b. Después de estar sentado o de pie por mucho tiempo.
 - c. Antes o después de cualquier actividad deportiva-física
 - d. Cuando estoy estresado

5. ¿Porque piensas que es necesario realizar ejercicio de manera diaria asi sea en casa por la emergencia sanitaria? Escribe tu opinión.