ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FISCAL
"MANUEL ABAD"
Cantón Quito - Parroquia El Condado
Zona 9 Distrito 17DO3 correo 17H00210@gmail.com
Cooperativa Jaime Roldós Aguilera Calle Principal N° 8346y OE-12 Teléf. 249808

Ministerio de Educación | Gobierno del Encuentro | Juntos lo logramos

EXAMEN PRIMER QUIMESTRE
EDUCACIÓN FÍSICA

AÑO DE BÁSICA: 7mo

1. Conjunto de ejercicios de ordenados de unmodo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mayor rendimiento físico y para evitar algún tipo de lesión física.

Lesión Muscular ☐ Movilidad articular ☐ Vuelta a la calma ☐ Calentamiento ☐

2. ¿Qué observas en esta imagen?

Una mujer realizando flexibilidad ☐

Una mujer lesionada ☐

Una mujer descansando ☐



3. Nombre del ejercicio.

Talones atrás ☐

Elevación de rodillas ☐

Plancha ☐

Sentadillas ☐



4. ¿QUE ES DEPORTE?

ACTIVIDAD FISICA REGLAMENTADA ☐

ACTIVIDAD DE OCIO ☐

ES UN JUEGO RECREATIVO ☐

ES UNA ACTIVIDAD SOCIAL ☐

5. QUE ES EDUCACIÓN FÍSICA

ES UNA CLASE DE DEPORTES. ☐

ES UNA ACTIVIDAD RECREATIVA. ☐

ES UNA ASIGNATURA DE CARACTER FORMATIVO DEL DESARROLLO PSICOMOTOR DEL SER HUMANO. ☐

ACTIVIDAD DE TIEMPO LIBRE. ☐

LIVEWORKSHEETS LIVEWORKSHEETS

6. ¿Qué deporte está practicando?

Futbol

Basquetbol

Voleibol

Natación



7. ¿Para qué sirve calentar?

Preparar el cuerpo para el ejercicio

Preparar tu mente

Evitar Lesiones

Todas las Anteriores



8. ¿Qué ocurre en nuestro cuerpo cuando calentamos?

El ritmo de respiración aumenta

Aumenta la temperatura del cuerpo

Las fibras musculares ganan elasticidad

Todas las anteriores

ELABORADO POR DOCENTE	REVISADO POR COORDINADOR JUNTA ACADEMICA SUBNIVEL	APROBADO POR VICERRECTOR/A	REPRESENTANTE
Nombre: MSc. Jessica Gómez	**Nombre:** MSc. Jessica Gómez (E)	**Nombre:** MSc. Sandra Chávez	**Nombre:**
JESSICA KARINA GOMEZ GUASGUA **Nombre:** Lic. Daniel Chunchir	**Firma:** JESSICA KARINA GOMEZ GUASGUA	**Firma:** SANDRA PATRICIA CHAVEZ OROZCO	**Firma:**
CRISTOBAL DANIEL CHUNCHIR MENESES **Nombre:** Lic. Franciela Jaramillo			
FRANCIELA DE JESUS JARAMILLO CANGO **Nombre:** Lic. Alex Guerrero	**COMISIÓN TÉCNICO PEDAGÓGICA** **Nombre:** MSc. Jessica Gómez		
Nombre: Lic. Omar Herrera	**Firma:** JESSICA KARINA GOMEZ GUASGUA		
OMAR BOLIVAR HERRERA HERRERA Fecha: 21/12/2022	Fecha: 21/12/2022	Fecha: 27/12/2022	Fecha:

LIVEWORKSHEETS LIVEWORKSHEETS