



## EXAMEN PRIMER QUIMESTRE EDUCACIÓN FÍSICA

AÑO DE BÁSICA: 7<sup>mo</sup>

1. Conjunto de ejercicios de ordenados de un modo 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 FÍSICA 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.

☐



## 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



### 6. ¿Qué deporte está practicando?

- Futbol ☐
- Basquetbol ☐
- Voleibol ☐
- Natación ☐








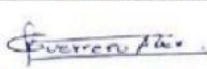


### 7. ¿Para qué sirve calentar?

- 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<br>DOCENTE   | REVISADO POR<br>COORDINADOR JUNTA<br>ACADEMICA SUBNIVEL   | APROBADO POR<br>VICERRECTOR/A  | REPRESENTANTE |
|--|---|--|---------------|
| Nombre: MSc. Jessica Gómez   | Nombre: MSc. Jessica Gómez<br>(E)   | Nombre: MSc. Sandra Chávez   | Nombre:       |
| <br>Firmado digitalmente por:<br>JESSICA KARINA<br>GOMEZ GUASGUA          | <br>Firmado digitalmente por:<br>JESSICA KARINA<br>GOMEZ GUASGUA | <br>Firmado digitalmente<br>por SANDRA<br>PATRICIA CHAVEZ<br>OROZCO<br>CANTON BOLIVAR 17<br>180108 9078 | Firma:        |
| Nombre: Lic. Daniel Chunchir   | COMISIÓN TÉCNICO<br>PEDAGÓGICA  |  |               |
| <br>Firmado digitalmente por:<br>CRISOBAL DANIEL<br>CHUNCHIR MENESSES     |   |  |               |
| Nombre: Lic. Franciela Jaramillo   |   |  |               |
| <br>Firmado digitalmente por:<br>FRANCIELA DE<br>JESUS JARAMILLO<br>CARGO | Nombre: MSc. Jessica Gómez  |  |               |
| Nombre: Lic. Alex Guerrero   |   |  |               |
|   |   |  |               |
| Nombre: Lic. Omar Herrera  | <br>Firmado digitalmente por:<br>JESSICA KARINA<br>GOMEZ GUASGUA |  |               |
| <br>Firmado digitalmente por:<br>OMAR BOLIVAR<br>HERRERA HERRERA          |   |  |               |
| Fecha: 12/12/2022  | Fecha: 21/12/2022   | Fecha: 27/12/2022  | Fecha:        |