



## ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FISCAL

“MANUEL ABAD”

Cantón Quito - Parroquia El Condado

Zona 9 Distrito 17D03 correo [17H00210@gmail.com](mailto:17H00210@gmail.com)

Cooperativa Jaime Roldós Aguilera Calle Principal N° 8346y OE-12 Teléf. 249808

Ministerio  
de  
Educación

Gobierno  
en Encuentro  
Juntos lo logramos

# EXAMEN PRIMER QUIMESTRE EDUCACIÓN FÍSICA

AÑO DE BÁSICA: 7mo

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 CARÁCTER  
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 17D03 correo [17H00210@gmail.com](mailto:17H00210@gmail.com)

Cooperativa Jaime Roldós Aguilera Calle Principal N° 8346y OE-12 Teléf. 249808

Ministerio  
de  
Educación

Gobierno  
en Encuentro Juntos lo logramos

### 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

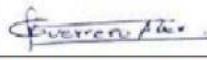


Las fibras musculares ganan elasticidad



Todas las anteriores



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