

Seleccione la Respuesta Correcta

1º - ¿Qué es la Educación Física?

- A) Es una disciplina que se especializa en la educación del Cuerpo y el movimiento, promueve los ejercicios, el juego y el deporte para desarrollo armónico y saludable.
- B) Es jugar al fútbol, Voleibol, Hándbol y otros deportes por diversión.
- C) Actividad en la que el hombre recrea, con una finalidad estética un aspecto de la realidad o un sentimiento en formas bellas valiéndose de la materia, la imagen o el sonido.

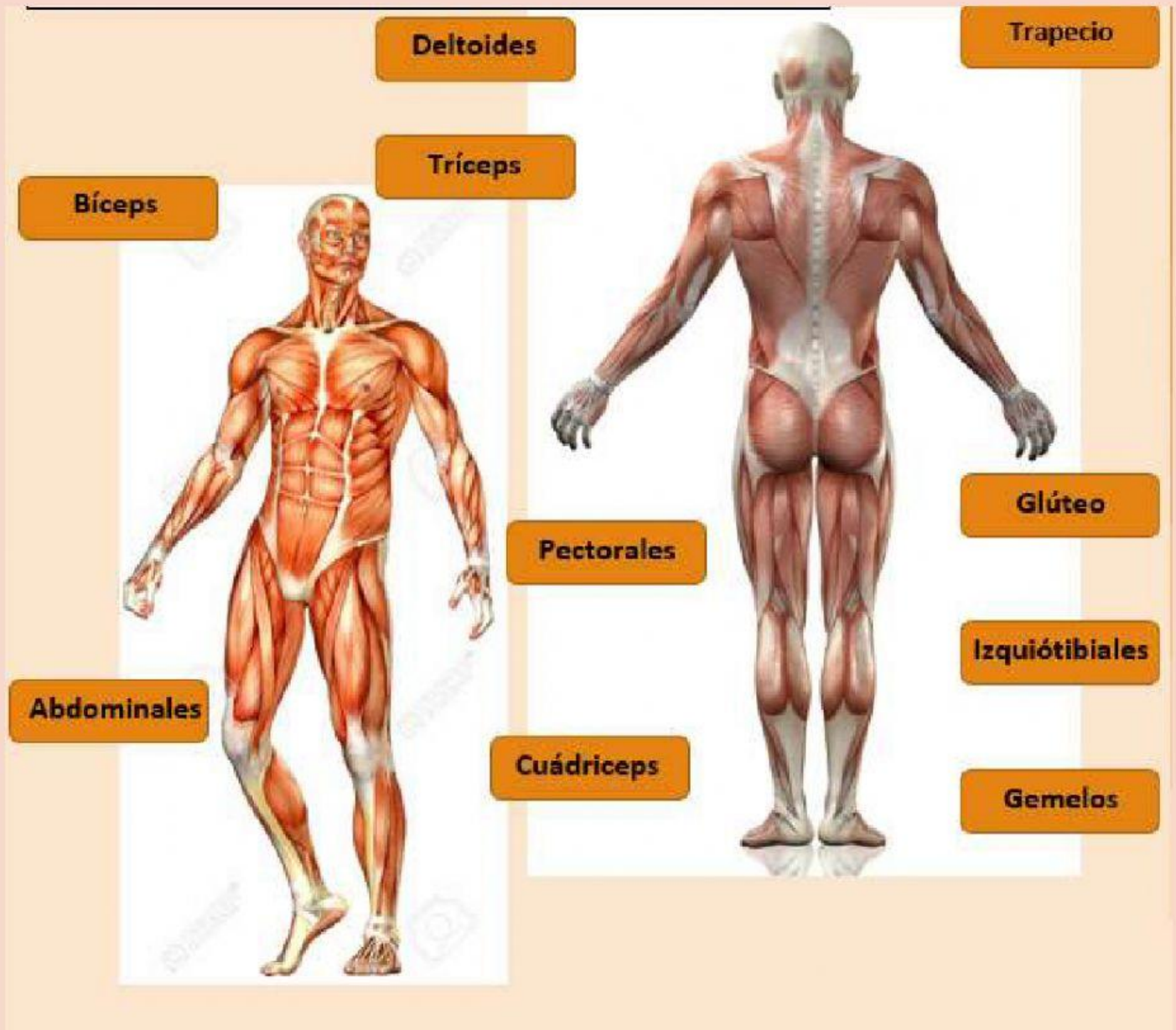
2º - ¿Qué es la Entrada en Calor?

- A) Se juega en dos conjuntos de once jugadores cada uno y algunos árbitros que se ocupan que las normas se cumplan correctamente.
- B) Es el proceso climático que ocurre durante el cambio de estación, produciendo un aumento paulatino de la temperatura del ambiente.
- C) Es un conjunto de actividades y ejercicios de todos los músculos del cuerpo de forma ordenada y con un aumento de la intensidad gradual para predisponer el organismo para desplegar el máximo rendimiento Físico y evitar lesiones.

3º - Marque cuál de las siguientes afirmaciones son **Verdaderas**:

- A) Existen dos tipos de Entrada en Calor: General y Específica. ☐
- B) La Entrada en calor General son ejercicios de activación y de baja intensidad. ☐
- C) La entrada en calor específica no es importante. ☐
- D) Los ejercicios de Elongación también evitan las lesiones. ☐
- E) En los deportes, la Entrada en Calor no es importante. ☐
- F) Durante el ejercicio y la actividad Deportiva es importante beber agua. ☐
- G) El ejercicio y la actividad física fortalecen el cuerpo y la salud. ☐
- H) La Entrada en Calor se realiza al final del Ejercicio. ☐

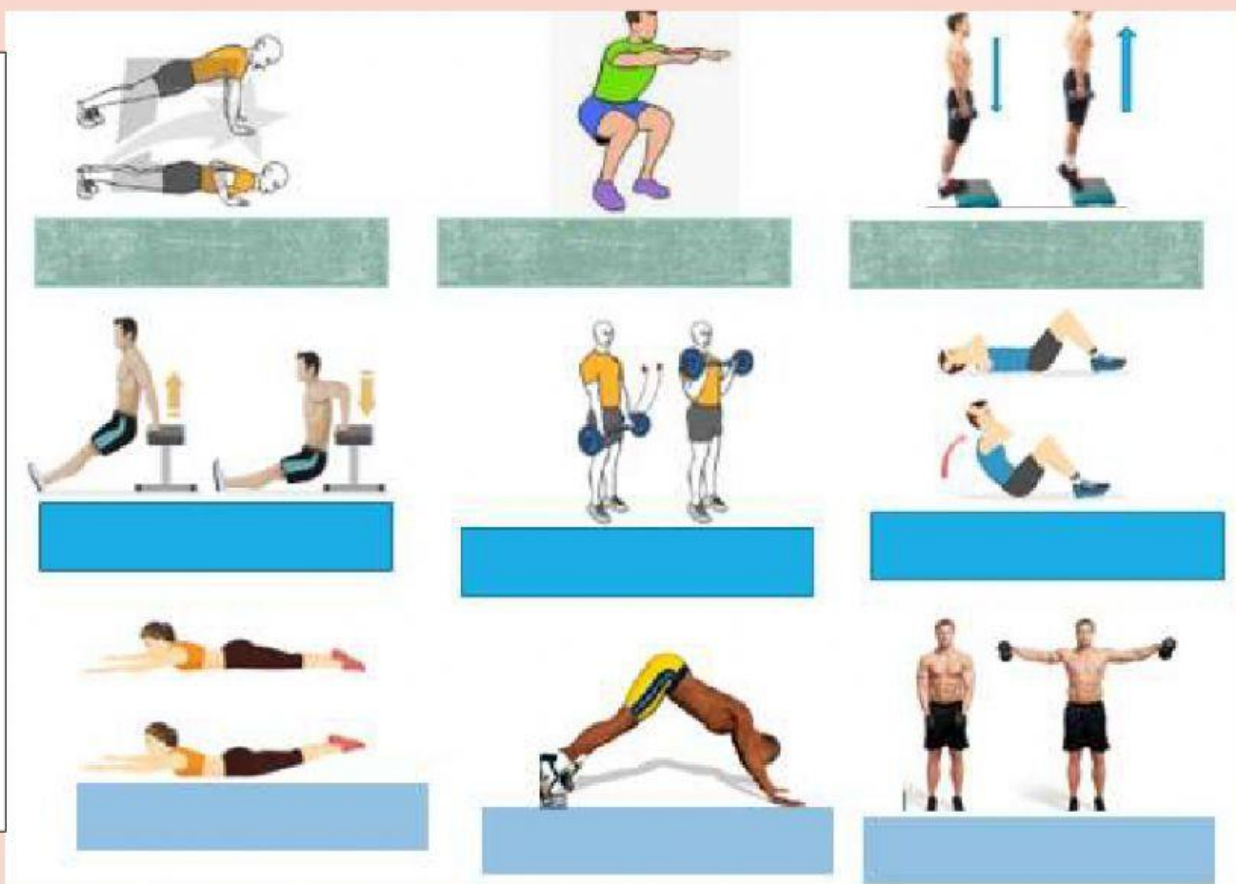
4º - Seleccione el nombre correcto de cada musculo y una con una **FLECHA**.



5º - Mencione 5 hábitos que ayudan a llevar una vida saludable.

6º - Selecciona el nombre correcto del músculo que trabaja cada ejercicio en las imágenes.

EJERCICIOS DE FUERZA



EJERCICIOS DE ELONGACIÓN



7º - Las Capacidades Condicionales o Capacidades Físicas Básicas son cuatro, mencione dos Deportes en los que predomina cada una de las capacidades.



FUERZA:



VELOCIDAD:



RESISTENCIA:



FLEXIBILIDAD: