



UNIDAD EDUCATIVA M.A.Z.P.

Examen de la 1 unidad de Educación Física.

Nombre:

Fecha:

Curso:

Docente: LIC. Bryan Robles, MGS.

1. ¿Qué es la actividad física? Elija V o F según corresponda.

La actividad física es un deporte organizado como una actividad recreativa, un juego o cuando practicamos algún ejercicio en la clase de educación física. ☐

2. ¿Cuáles son las capacidades físicas? Marcar con un visto las opciones correctas.

RESISTENCIA. ☐

LOCOMOCION ☐

DERRAPAR ☐

FLEXIBILIDAD. ☐

EQUILIBRIO ☐

3. ¿A que llamamos capacidades físicas? Elija V o F según corresponda.

Llamamos capacidades físicas a las que hacen posibles los movimientos del cuerpo humano, y que, dependiendo de cómo estén desarrolladas, van hacer que, estas resulten más cómodas, útiles y agradables a la hora de hacer cualquier actividad física. ☐

4. ¿Qué son las capacidades motoras?

5. ¿Cuáles son las capacidades motoras? Explícalas

6. Completa:

Las capacidades son la base de los movimientos y las capacidades motoras son las que hacen posible la correcta ejecución de los

7. Relaciona:

RESISTENCIA

8. ¿Cuáles son los tipos de motricidad?

Gruesa

9. Una con líneas según corresponda:

Lateralidad

Preferencia espontánea en el uso de los órganos situados al lado derecho o izquierdo del cuerpo, como los brazos, las piernas, etcétera.

Coordinación

Capacidad para realizar eficientemente los movimientos, de manera precisa, rápida y ordenada.

10. Escriba (V) O (F) SEGÚN CORRESPONDA

Los datos principales son: el curso escolar, el mes, la edad, la altura, el peso y las pulsaciones por minuto.