

EVALUACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

NOMBRE Y APELLIDO:

LEE ATENTAMENTE Y SELECCIONA LA RESPUESTA CORRECTA.

1.- EL ESTIRAMIENTO DE HOMBRO ES MUY IMPORTANTE PARA REHABILITAR UN BRAZO LESIONADO.

- a) falso
- b) verdadero

2.- ES RECOMENDABLE REALIZAR LOS ESTIRAMIENTOS A CADA RATO Y RÁPIDAMENTE.

- a) falso
- b) verdadero

3.-EL OBJETIVO DE LOS ESTIRAMIENTOS ES RELAJAR LOS MÚSCULOS QUE RODEAN LAS ARTICULACIONES Y AUMENTAR EL MOVIMIENTO A LAS ARTICULACIONES AFECTADAS.

- a) falso
- b) verdadero

4.- ANTES DE EMPEZAR LOS EJERCICIOS SUMERJA LAS MANOS EN AGUA CALIENTE, REALICE LOS EJERCICIOS 15 VECES EN 2 A 3 MINUTOS.

- a) falso
- b) verdadero

5.- DESDE EL PRIMER DIA QUE REALIZAMOS LOS EJERCICIOS DEBEMOS AUMENTAR SUCESIVAMENTE LOS EJERCICIOS 3 EN 3 HASTA LLEGAR A 15 VECES.

- a) falso
- b) verdadero