



COLEGIO DE BACHILLERATO

DR "JOSE OCHOA LEON"

EDUCACION FISICA

Nombre:

Fecha:

Curso:

Paralelo:

1) Escriba V o F según corresponda.

El índice de masa corporal es un método utilizado para estimar la cantidad de grasa corporal que tiene una persona. ()

La actividad física en exceso puede causar lesiones, desgaste muscular y mental ()

La educación física solo se enfoca en actividades deportivas y no tiene beneficios educativos. ()

2) Escoja la opción correcta.

¿Cuál es el objetivo principal de la educación física?

- a) Fomentar la competencia profesional.
- b) Mejorar la condición física mental y social del individuo.
- c) Mejora el rendimiento en todo tipo de deporte.
- d) Todas las anteriores

¿Qué es el calentamiento en educación física?

- a) Un descanso previo al ejercicio
- b) Una actividad para competir
- c) Conjunto de ejercicios previos para preparar al cuerpo.
- d) La fase final de la actividad física.

3) Con sus propias palabras defina las siguientes palabras.

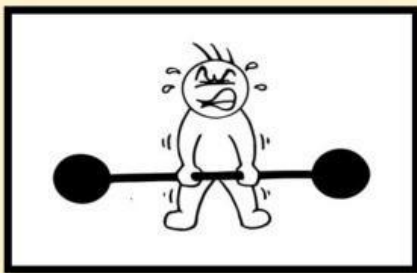
1. Motricidad Gruesa.

2. Motricidad Fina.

4) Escriba (si) a los 4 tipos de capacidad física

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. Equilibrio | 5. Fuerza |
| 2. Resistencia | 6. Coordinación |
| 3. Motricidad | 7. Velocidad |
| 4. Flexibilidad | 8. Estabilidad |

5) Empareje cada imagen con su respectivo movimiento.



Fuerza

Velocidad

Coordinación

Resistencia

Equilibrio

Flexibilidad

6) Unir con líneas como corresponda.

- **Sedentarismo**

Capacidad de realizar movimientos pequeños

- **Motricidad gruesa**

Capacidad de mantener el control del cuerpo, ya sea en posición estática.

- **Obesidad**

Capacidad de realizar movimientos mas amplios o grandes.

- **Motricidad Fina**

Exceso de grasa corporal que puede afectar negativamente la salud.

- **Equilibrio**

Personas que suelen pasar la mayor parte en actividades que implican poco movimiento corporal.

7) Mediante voz, describa el tipo de juego que corresponda cada imagen.



8) Encontrar y subrayar las palabras indicadas.

TIPOS DE JUEGOS

- **Deportivo**

- Recreativo
- Tecnológico
- Tradicional
- Cooperativo
- De Mesa

T	R	A	D	I	C	I	O	N	A	L	D
D	X	A	V	I	O	E	U	Y	E	B	E
A	E	U	C	Y	R	M	U	E	R	Z	M
T	E	C	N	O	L	O	G	I	C	O	E
C	O	O	P	E	R	A	T	I	V	O	S
M	S	P	H	T	A	A	J	K	N	H	A
F	D	E	P	O	R	T	I	V	O	S	R
R	E	C	R	E	A	T	I	V	O	H	R

9) Complete según el tipo de juego que corresponda.

Son juegos transmitidos de generación en generación de una región o cultura _____

Juegos Lúdicos.

Juegos Tradicionales

Juegos Motrices

Son juegos que promueven la colaboración entre los participantes para lograr un objetivo común _____

Juegos Cooperativos

Juegos de mesa.

Juegos Deportivos.

