



**UNIDAD EDUCATIVA
"CIUDAD DE HUAQUILLAS"**

FUNDADO EL 12 DE JULIO DE 1976

HUAQUILLAS – EL ORO – ECUADOR

EVALUACIÓN DEL PRIMER QUIMESTRE DE EDUCACIÓN FÍSICA



NOMBRE:

APELLIDO:

1. Sitúa cada frase en su cuadro correspondiente. Para ello arrastra los cuadros.

HABITOS SALUDABLE



HABITOS NO SALUDABLES



No desayunar

Jugar mucho con la Tablet

Dormir las horas completas

Sentarse correctamente en la silla

Comer golosinas a diario

Alimentación sana

2. Completa el habito saludable que corresponde en cada caso

Él _____ es necesario para encontrarse bien. Las personas que no duermen lo suficiente están malhumorada

El _____ nos aporta muchos beneficios para la salud física y para nuestra salud mental.

La _____ nos ayuda a prevenir ciertas enfermedades, nos hace sentirnos mejor con nosotros mismos y nos ayuda a relacionarnos con los demás.

Sueño, ejercicio, higiene

3. Observe la imagen y escribe que parte del cuerpo está calentando.



4. Identifica las articulaciones del cuerpo humano que nos permiten tener un apoyo corporal

CUELLO

HOMBRO

CODO

MUÑECA



CINTURA

RODILLA

TOBILLO

5. Completa según la respuesta correcta.

Sentadilla es un _____ muy sencillo debe tener con dos partes de tu _____. La espalda que esta recta cuando estes bajando y las _____ que no sobrepasen tus _____.

- A. Ejercicio, cuerpo, rodillas, pies.
- B. Problema, pierna, brazos, dedos.

6. Observa los diferentes deportes y completa sus nombres.



T _ N _ S



B _ I _ _ OL



_ ALON _ E _ TO

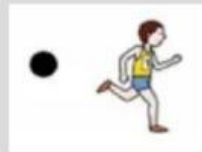
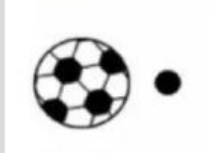


N _ T _ CI _ N



_ OL _

7. Une cada elemento que necesita el deportista



8. Responde con una V si es verdadero o con una F si es falso.

a. Hacer ejercicio ayuda a tener un peso ideal ☐

b. Es mejor ver televisión y jugar video juegos que realizar actividad física ☐

c. Los ejercicios ayudaran a que el corazón y pulmones estén en mejor condición ☐

d. La actividad física solo lo pueden realizar los adultos ☐

9. Observe los gráficos y escriba el nombre de los juegos tradicionales .



10. De las imágenes presentadas encierre las que representan a los juegos tradicionales.

