



**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 hábito saludable que corresponde en cada caso

El \_\_\_\_\_ es necesario para encontrarse bien. Las personas que no duermen lo suficiente están malhumoradas

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. Observa la imagen y escribe qué 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 que 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

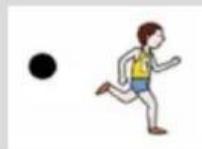
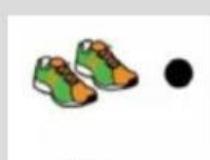


N\_T\_CI\_N



\_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.

