**ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA**
**"ENRIQUE AUGUSTO CASTRO AGUILAR"**
**El Cambio – Machala – El Oro**

**Evaluación de Educación Física – Décimo año**

**Nombre del estudiante:**

**Fecha:**

**1. Completar las oraciones**

Opciones: hidratación – alimentación – descanso – actividad física

La _____ adecuada proporciona al cuerpo los nutrientes necesarios para funcionar correctamente.

Realizar _____ de forma regular ayuda a mantener un buen estado físico y mental.

El cuerpo necesita un buen _____ para recuperarse y rendir mejor durante el día.

Mantener una correcta _____ antes, durante y después del ejercicio es fundamental para evitar la fatiga.

**2. Relaciona columnas (Une con líneas)**

| | |
|---|---|
| Resistencia | Capacidad de mover articulaciones en todo su rango de movimiento |
| Fuerza | Capacidad de mantener una actividad por largo tiempo |
| Flexibilidad | Capacidad de aplicar tensión muscular para mover objetos |

**3. Completar las oraciones**

Opciones: calentamiento – flexibilidad – corazón - carbohidratos

La _____ es la capacidad de mover una articulación a través de su rango completo de movimiento.

Antes de cualquier actividad física intensa, es importante realizar un _____ para preparar el cuerpo.

Los _____ nos proporcionan la energía necesaria para el ejercicio.

El _____ es el órgano principal del sistema circulatorio.

LIVEWORKSHEETS

**4. Sopa de letras – Fundamentos del Fútbol**

Busca y encierra las siguientes palabras: CONTROL-BALÓN-PASE-REGATE-REMATE

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

**5. Ubica cada actividad en la categoría que le corresponde:**

**Actividades:**

Levantar pesas

Correr 1.500 metros

Hacer estiramientos estáticos

Realizar una carrera de 50 metros

**Categorías:**

| | |
|---|---|
| **Fuerza** | |
| **Resistencia** | |
| **Velocidad** | |
| **Flexibilidad** | |

LIVEWORKSHEETS

**6. Menciona tres hábitos saludables que puedes practicar para mejorar tu bienestar físico.**

**7. Relaciona las actividades con el sistema que beneficia principalmente**

| | |
|---|---|
| Correr largas distancias | Sistema cardiovascular |
| Levantamiento de pesas | Sistema muscular |
| Yoga | Sistema articular y flexibilidad |
| Nadar | Sistema respiratorio |

**8. Completar el siguiente párrafo**

calentamiento – 10 a 15 – estiramientos dinámicos – movilidad articular

El _____es importante antes de realizar ejercicio porque prepara los músculos y el sistema cardiovascular, evitando posibles lesiones y mejorando el rendimiento. Un calentamiento adecuado debe durar _____ y debe incluir actividades como _____ y _____.

LIVEWORKSHEETS