

Evaluación de Educación Física – Nivel Básico

Nombre del estudiante: _____

Curso: _____

Fecha: _____

1. Completa los espacios con la palabra correcta (2 puntos)

1. El deporte que se juega con los pies y un balón se llama _____.
2. Antes de hacer ejercicio es importante hacer un buen _____.
3. Cuando corremos, saltamos o lanzamos estamos desarrollando nuestra _____.
4. Para mantenernos sanos debemos hacer ejercicio y tener una buena _____.

2. Une con flechas según corresponda (1.5 puntos)

Ejercicio	→ Parte del cuerpo que más trabaja
Sentadillas	Brazos
Abdominales	Piernas
Flexiones de codo	Abdomen

3. Responde con una X si la afirmación es Verdadera (V) o Falsa (F) (1.5 puntos)

Afirmación	V F
------------	-----

- | | |
|--|--|
| a) Caminar todos los días mejora la salud. | |
| b) No es necesario hidratarse durante el ejercicio. | |
| c) Jugar y hacer actividad física ayuda a fortalecer los músculos. | |

4. Ordena los pasos correctos antes de empezar una clase de Educación Física (1 punto)

Escribe los números del 1 al 4 según el orden correcto:

- () Estiramientos.
- () Ejercicio principal.
- () Calentamiento.
- () Revisión de la ropa y el espacio.

5. Sopa de letras: Encuentra 5 palabras relacionadas con la Educación Física (4 puntos)

Busca las siguientes palabras: **FLEXIBILIDAD, DEPORTE, SALUD, JUEGO, FUERZA**

S D E P O R T E K

A F U E R Z A L X

L J U E G O M I B

U Q L Y V D S A Z

D G C F L E X T R

R I F L E C H A B