

Institución educativa “La Victoria del Saber”

Examen de Educación Física

Lic. Aaron Anguisaca

Nombre del estudiante:

Curso:

Paralelo:

Fecha:

1. Verdadero o falso

El ejercicio físico mejora el funcionamiento del corazón y los pulmones. ()

☞ **Respuesta:** Verdadero

2. Completa la siguiente oración

El _____ ayuda a fortalecer los músculos y mantener el cuerpo activo.

☞ **Respuesta:** entrenamiento

3. Une con líneas

Columna A

1. Estiramiento
2. Coordinación
3. Juego en equipo
4. Resistencia

Columna B

- A. Aguantar más tiempo corriendo
- B. Compartir responsabilidades
- C. Preparar los músculos
- D. Controlar los movimientos

☞ **Respuestas:**

1-C, 2-D, 3-B, 4-A

4. ¿Qué capacidad física se trabaja más al hacer abdominales?

☞ **Respuesta:** Fuerza

5. Verdadero o falso

Sudar mucho significa que el ejercicio está mal hecho. ()

☞ **Respuesta:** Falso

6. Completa la definición

La _____ permite movernos con agilidad y precisión.

☞ **Respuesta:** coordinación

7. Elige la correcta

¿Cuál de estas actividades mejora la resistencia?

- A. Leer un libro
- B. Correr 20 minutos
- C. Pintar una casa
- D. Dormir una siesta

☞ **Respuesta correcta:** B. Correr 20 minutos

8. Verdadero o falso

El calentamiento evita lesiones durante la actividad física. ()

☞ **Respuesta:** Verdadero

9. Completa la oración

El trabajo en _____ es esencial para muchos deportes.

☞ **Respuesta:** equipo

10. Sopa de letra

C U E R P O M G A

A R I T M O B S L

D U E L G F U E O

J U E G O A R T T

M Q B V R Z A O O

S A L T O E P Q X

☒ Palabras a buscar:

- FUERZA
- RITMO
- SALTO
- JUEGO
- CUERPO