



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA
D.L.NO.69-04 DE 14 DE ABRIL DE 1969
"Calidad, Pertinencia y Calidez"

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE



Evaluación Diagnóstica

Nombre del estudiante:

Curso: 10mo año

Asignatura:

Indicaciones: Lee cuidadosamente cada consigna y responde según lo solicitado.

1. Completa los espacios en blanco:

La _____ es una capacidad física que permite realizar movimientos repetitivos durante un largo período.

2. Completa los espacios:

El calentamiento _____ es fundamental antes de cualquier actividad física.

3. Ordena los pasos del calentamiento general:

- a) Movilidad articular
- b) Carrera suave
- c) Estiramientos

Orden correcto:

- a).....
- b)
- c).....

4. Ordena los siguientes ejercicios de menor a mayor intensidad:

a) Caminata

b) Saltos

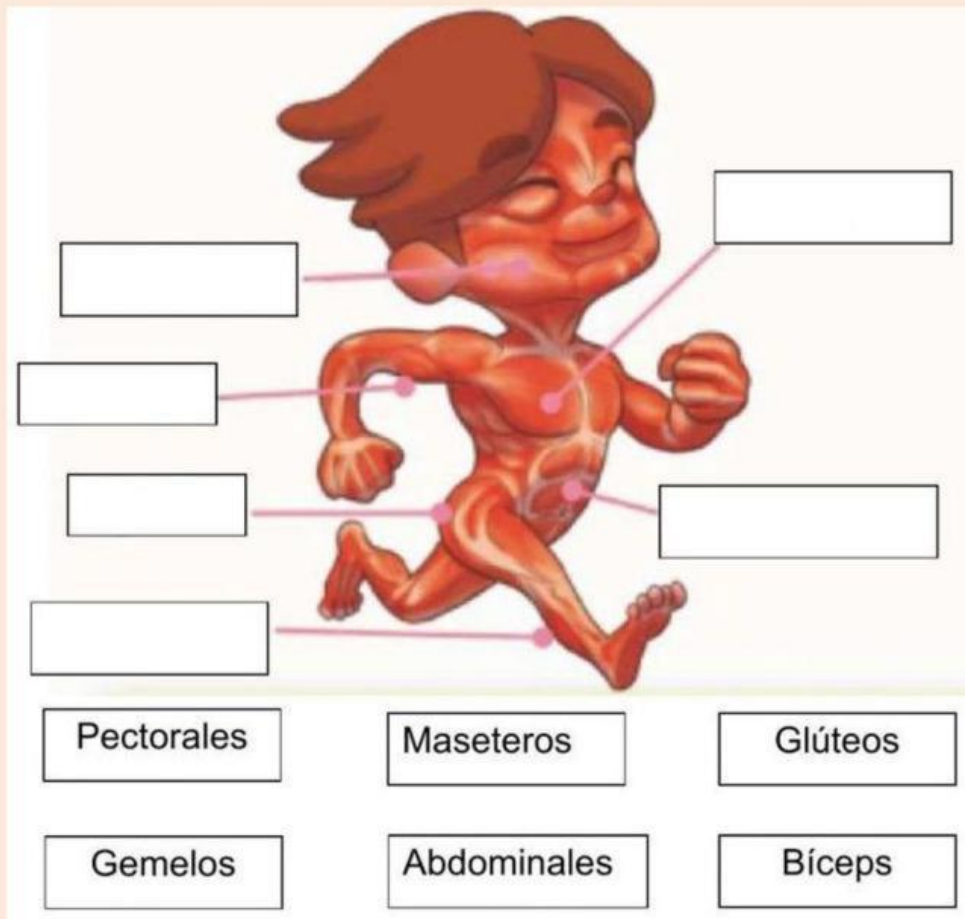
c) Trote



Orden correcto.

a).....b).....c).....

5. Ubica en el cuerpo humano los siguientes músculos:



6. Encuentra en la sopa de letras 5 componentes del entrenamiento físico.

Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad, Coordinación

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

7. Completa según corresponda: El fútbol es un deporte de _____

(equipo / individual).

8. Completa:

El _____ se utiliza para medir la frecuencia cardiaca.

9. Escribe una rutina básica de calentamiento (mínimo 3 ejercicios):

- _____
- _____
- _____

10. Explica la diferencia entre actividad física y ejercicio físico: