



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



Nombre del estudiante:

Curso: 9 no Año

Asignatura:

Instrucciones: Responde según lo indicado en cada consigna.

1. Completa: La resistencia _____ permite mantener el esfuerzo durante un largo tiempo.

2. Completa: Para evitar lesiones es importante realizar _____ antes y después del ejercicio.

3. Ordena los siguientes deportes según su intensidad:
 - 1) Ajedrez
 - 2) Vóley
 - 3) Ciclismo

Orden:

1.....

2.....

3.....

4. Seleccione una imagen de una actividad que mejore la flexibilidad.



5. Encuentra en la sopa de letras 5 actividades aeróbicas.

CAMINATA, NATACION, BAILE, CICLISMO, TROTE

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

6. Completa:

Las _____ es una actividad física que ayuda a fortalecer los músculos del tren inferior.

7. Completa:

La _____ ayuda a prevenir calambres y contracturas.

8. Une con flechas:

Actividad	Área trabajada
- Estiramientos	Abdomen
- Sentadillas	Piernas
- Plancha	Flexibilidad

9. Relaciona y escribe el numero de jugadores de cada deporte :

Deporte	Número de jugadores
- Fútbol	



- Básquet



Vóley



10. Escribe 3 hábitos saludables relacionados con la actividad física:

- _____
- _____
- _____

11. ¿Qué significa tener coordinación motriz?

12. Describe cómo te sientes después de realizar actividad física: