



Escuela Enrique Augusto Castro Aguilar

EVALUACIÓN DE EDUCACION FISICA

NOMBRE :

FECHA :

1.- ¿Por qué es importante calentar antes de hacer ejercicio físico?

2.- Menciona tres beneficios del ejercicio físico regular para la salud.

3.- Une con flechas (relaciona cada término con su definición)

Instrucciones: Une cada término con su definición correspondiente.

Término	Definición
A. Resistencia física	1. Capacidad del cuerpo para realizar un esfuerzo durante un tiempo largo.
B. Flexibilidad	2. Capacidad para mover una articulación en todo su rango de movimiento.
C. Fuerza	3. Habilidad para aplicar tensión muscular y levantar un peso.
D. Coordinación	4. Capacidad para mover el cuerpo de manera controlada y precisa.
E. Calentamiento	5. Actividad previa al ejercicio que prepara el cuerpo y previene lesiones.

4.- Sopa de Letras: Conceptos de Educación Física

Busca las siguientes palabras relacionadas con Educación Física. Pueden estar en **horizontal**, **vertical** o **diagonal**, y en cualquier dirección.

Palabras a buscar (10):

1. Fuerza
2. Resistencia
3. Velocidad
4. Flexibilidad
5. Coordinación
6. Calentamiento
7. Agilidad
8. Ejercicio
9. Deporte
10. Salud

CALENTAMIENTO

RESISTENCIAXD

EUREFGHIJKLMN

SVELOCIDADBCD

IOPAQRSALUDTU

SUBCDEFGHIJKL

TAGILIDADMNÑO

EXFUERZAQRSTU

NEJERCICIOVWX

CDEPORTEZABCD

IEFLEXIBILIDA

AHIJKLMNÑO PQR

5.- ¿Qué técnica utilizas al lanzar una pelota (o realizar otro movimiento técnico)? Explica cómo la ejecutas correctamente.