



Universidad Técnica de Machala

Educación física

Evaluación final



Preguntas para niños de 4to grado de educación física

Nombre:

Curso:

1. Sopa de letras a continuación les presento algunos implementos de educación física que deben encontrar:
 - Colchonetas, Pelotas, Conos, Aros, Cronómetro, silbato.

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

2. Complete las siguientes preguntas

Beber _____ antes, durante y después de la actividad física ayuda a mantener el rendimiento y prevenir la deshidratación.

Antes de ejercicios intensos, es importante _____ para evitar lesiones.

Los cinco componentes de fitness son: fuerza muscular, resistencia cardiovascular, resistencia muscular, _____ y composición corporal.

Estirar, Agua, Flexibilidad

3. seleccioné la respuesta correcta

1. Él _____ es una actividad importante para tener un cuerpo sano.
2. Para evitar lesiones, antes de hacer ejercicio hay que _____.
3. La _____ mejora nuestra resistencia.

Calentar, Ejercicio, Actividad Física

4. Une con línea equipo deportivo y su función

Carrera de corta distancia (100 m)

Fuerza

Maratón (larga distancia)

Flexibilidad

Lanzamiento de peso

Velocidad

Estiramiento de piernas

Resistencia

5. Complete V si es verdadero o F si es falso.

Mi cuerpo es más flexible cuando me he calentado correctamente. ()

Para estar físicamente activo necesitas mucho dinero y equipo caro. ()

Hacer estiramientos antes y después del ejercicio no es necesario. ()

El ejercicio cardiovascular incluye actividades como caminar o correr que aumentan el ritmo cardíaco. ()

6. Seleccione la respuesta correcta.

• **El atletismo incluye las disciplinas de:**

- a) Correr, saltar y lanzar
- b) Nadar y bucear
- c) Escalar y montar bicicleta
- d) Bailar y jugar

• **Antes de saltar la cuerda, lo más recomendable es:**

- a) Comer algo
- b) Trotar y estirarse
- c) Leer instrucciones
- d) Dormir un rato

• **¿Cuántos jugadores tiene cada equipo en un partido de voleibol?**

- a) 3
- b) 4
- c) 6
- d) 8