



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: Educación Física

Instrucciones: Lee cada consigna cuidadosamente y responde como se indica.

1. Completa la siguiente definición:

El _____ es una capacidad física que permite realizar movimientos repetitivos durante un largo período sin fatigarse rápidamente.

2. Ordene las fases del calentamiento general de forma lógica (escribe del 1 al 4):

- () Estiramiento dinámico
- () Activación cardiovascular
- () Movilidad articular
- () Juego recreativo

3. Coloque verdadero (V) o falso (f) según corresponda

Afirmación

V / F

El trote es una actividad aeróbica que mejora la salud cardiovascular.

La flexibilidad no tiene importancia en la actividad física.

El calentamiento ayuda a prevenir lesiones durante el ejercicio.

El sedentarismo favorece una buena condición física.

Beber agua durante el ejercicio ayuda a mantener una buena

4. Coloque los siguientes músculos en la imagen

frontal

maseteros

pectoral

biceps

trapecio

Triceps

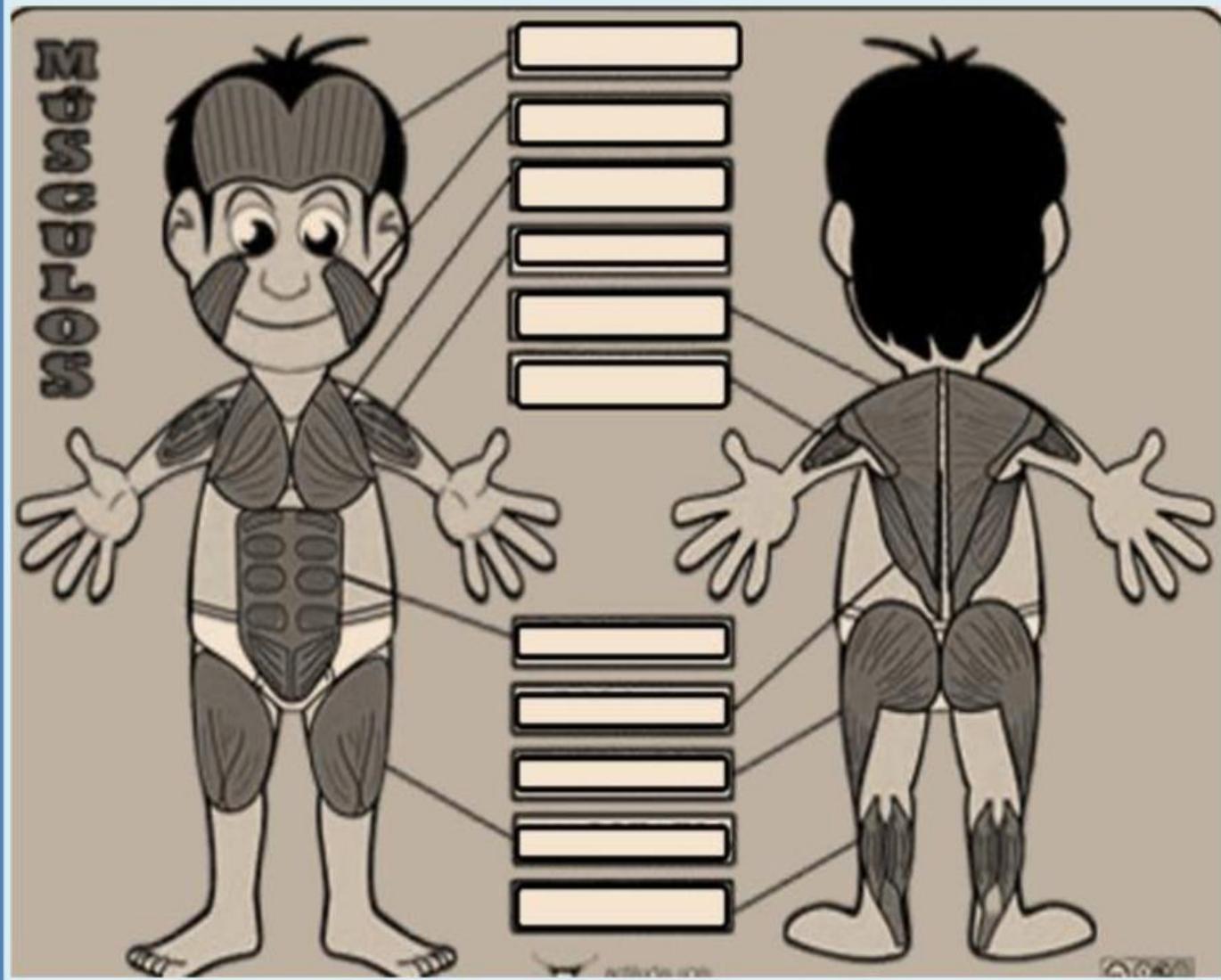
abdominal

dorsal

gluteos

cuadriceps

Gemelos



5. Encuentra 5 elementos del calentamiento en la sopa de letras.

MOVILIDAD, ESTIRAMIENTO, RESPIRACION, TROTE, ROTACION

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. Unir correctamente:

Deporte

- Tenis
- Fútbol
- Ciclismo

Implemento

- Balón
- Raqueta
- Bicicleta