



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: 8vo año

Lic:

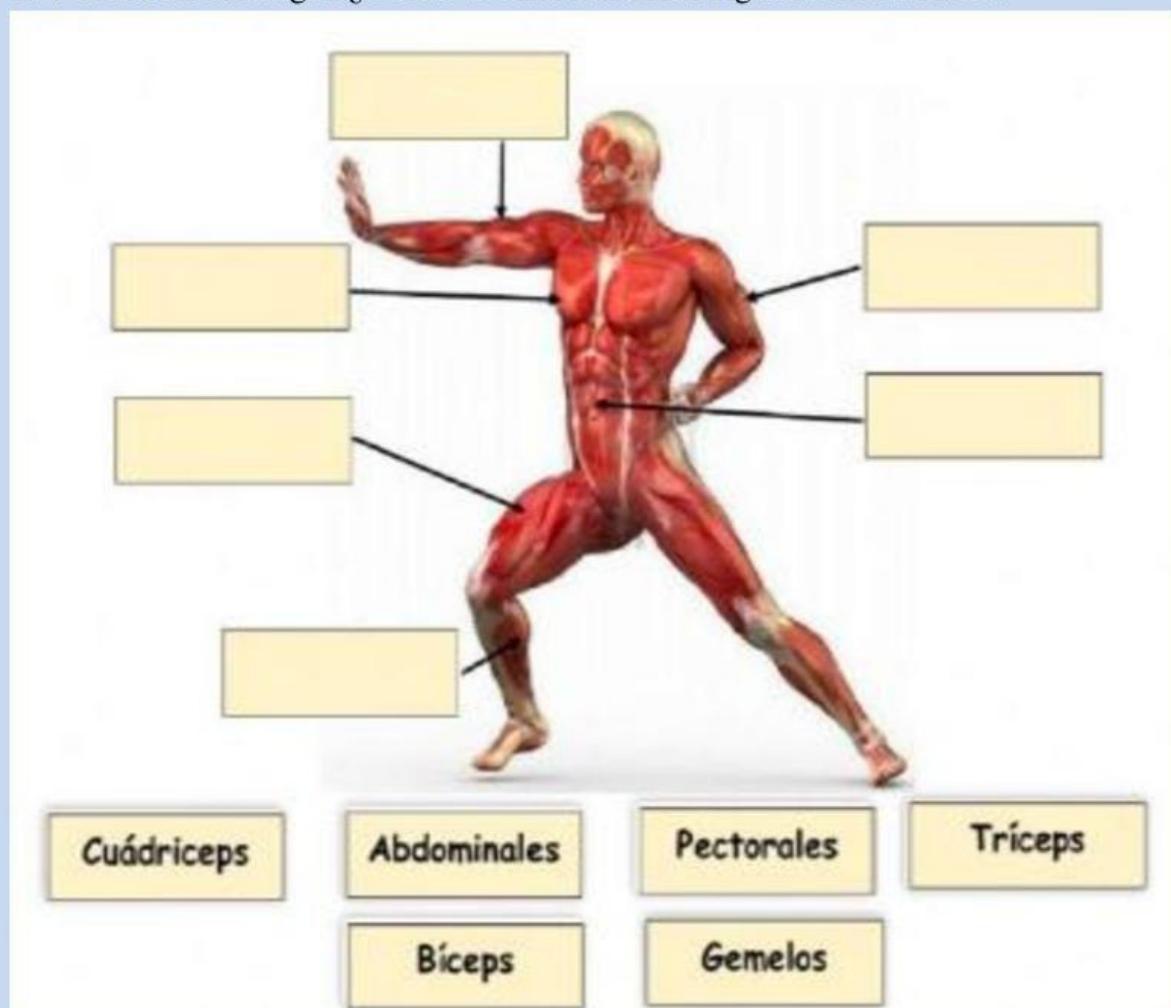
Asig: Educación Física

1. Ordena las fases del calentamiento general de forma lógica

(escribe del 1al 4):

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

2. . Ubica en la imagen ¿Dónde se encuentran los siguientes músculos?



3.Une con una línea el ejercicio con su efecto en el cuerpo:
Abdominales, Sentadillas, Lagartijas, Estiramientos

Ejercicio

A. Abdominales

B. Sentadillas

C. Lagartijas

D. Estiramientos

Efecto

1. Mejora la flexibilidad

2. Fortalece el core

3. Fortalece piernas

4. Fortalece brazos y pecho

4.Completa la frase:

El calentamiento ayuda a prevenir _____ y a mejorar el _____ muscular.

5. Coloca V (verdadero) o F (falso):

- El calentamiento se hace después del ejercicio. ()
- La hidratación es importante antes, durante y después del ejercicio. ()
- Estirar previene lesiones. ()
- Se debe hacer ejercicio solo una vez al mes. ()

6. Encuentra en la sopa de letras las siguientes palabras:

1. **flexibilidad**
2. **corporal**
3. **rutinas**
4. **juegos**
5. **musculos**

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