UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA
D.L.NO.69-04 DE 14 DE ABRIL DE 1969
"Calidad, Pertinencia y Calidez"

FACULTAD DE CIENCIAS SOCILAES
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Evaluación Diagnóstica

Nombre del estudiante:

Curso: 9 no año

Lic: Anthony Garcia

Asig: Educación Fisica

Indicaciones: Lee cuidadosamente cada consigna y responde según lo solicitado.

1. Completa los espacios:

La _____ permite que el cuerpo se adapte a una actividad física intensa sin sufrir lesiones.

LIVEWORKSHEETS

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

3. Encuentra en la sopa de letras 5 beneficios de la actividad física:
(Palabras: Energía, Salud, Fuerza, Ánimo)

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

LIVEWORKSHEETS

4. Une cada concepto con su definición correspondiente:

1. Agilidad	c) Capacidad de mantener una posición estable.
2. Ritmo	a) Estado de contracción leve del músculo.
3. Potencia	e) Capacidad de coordinar movimientos en el tiempo.
4. Equilibrio	b) Capacidad de cambiar de dirección rápidamente.
5. Tono muscular	d) Capacidad de realizar movimientos explosivos.

5. Marca la respuesta correcta:

¿Cuál de los siguientes es un componente del acondicionamiento físico?

a) Dormir 8 horas

b) Leer un libro

c) Flexibilidad

d) Alimentación emocional

LIVEWORKSHEETS

6. Escribe V si es verdadero o F si es falso:

Afirmación	V / F
El ejercicio regular mejora el sistema inmune.	
Solo los atletas necesitan hacer calentamiento.	
Estirar después del ejercicio ayuda a la recuperación.	
La postura corporal no influye en la salud.	
La fuerza muscular ayuda a prevenir lesiones.	

LIVEWORKSHEETS