



**ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA
“ENRIQUE AUGUSTO CASTRO AGUILAR”
El Cambio – Machala – El Oro**

Evaluación de Educación Física- Décimo año

Nombre del estudiante:

Fecha:

1. Relaciona cada habilidad con su descripción:

- | | |
|-----------------|---|
| A. Velocidad | 1. Capacidad de recorrer una distancia en poco tiempo |
| B. Resistencia | 2. Capacidad de mantener un esfuerzo prolongado |
| C. Flexibilidad | 3. Capacidad de mover las articulaciones con amplitud |

2. Arrastra el nombre del ejercicio a la imagen según corresponda.









SENTADILLA

ABDOMINALES

ZANCADA

BURPEES

3. Completa las siguientes oraciones:

1. La _____ es la capacidad del cuerpo para realizar movimientos amplios.
2. El _____ cardiovascular se mejora con ejercicios como correr o nadar.
3. Al lanzar una pelota usamos la habilidad de _____.

4. Sopa de Letras – Capacidades Físicas Básicas

Busca las siguientes palabras: **FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD, COORDINACION**

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

5. Marcar la respuesta correcta:

¿Cuál de las siguientes actividades mejora la resistencia aeróbica?

- a. Levantar pesas
- b. Correr 20 minutos
- c. Hacer estiramientos
- d. Saltar la cuerda durante 10 segundo

6. Indica si las siguientes afirmaciones son Verdaderas (V) o Falsas (F):

- a) La resistencia se mejora al correr o nadar durante varios minutos. ____
- b) La flexibilidad solo se trabaja cuando levantamos pesas. ____
- c) Dormir bien ayuda a tener mejor rendimiento físico. ____
- d) El ejercicio físico no influye en nuestra salud. ____