"Unidad Educativa Atahualpa"

Machala – El Oro – Ecuador.

Nombre:

Docente:

Asignatura:

Fecha:

Curso:

1. **Unir según corresponda las capacidades físicas coordinativas.**

Reacción.	• **La habilidad de combinar movimientos de diferentes partes del cuerpo de forma fluida y eficiente (ej. botar un balón mientras se corre).**
Orientación.	• **La capacidad de mantener el cuerpo en una postura estable, ya sea en reposo (estático) o en movimiento (dinámico)**
Ritmo.	• **La habilidad de cambiar de dirección y posición del cuerpo en el espacio de manera rápida y precisa.**
Agilidad.	• **La capacidad de procesar un estímulo externo (como la música o el compás de una carrera) y reproducirlo en movimientos corporales.**
Equilibrio.	• **Saber determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo.**
Coordinación.	• **Responder rápidamente con un movimiento ante un estímulo visual, auditivo o táctil.**

2. **Sopa de letras.**

LIVEWORKSHEETS

Baloncesto
Fútbol
Voleibol
Balonmano
Hockey
Judo
Atletismo
Natación
Tenis

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

3. **Escriba (v) si es verdadero y (f) si es falso según corresponda.**

   La actividad física ayuda a mejorar la salud cardiovascular. **( )**
   El calentamiento antes del ejercicio no es necesario. **( )**
   La hidratación es importante durante la práctica deportiva. **( )**
   El sedentarismo puede causar problemas de salud. **( )**
   La flexibilidad no se puede mejorar con ejercicios físicos. **( )**

4. **Diferenciar y arrastre ejercicios isotónicos e isométricos.**

- Los ejercicios……implican movimiento articular y cambios en la longitud del músculo (como flexiones o sentadillas)

- Los ejercicios……. son estáticos; el músculo genera tensión sin cambiar su longitud ni mover la articulación (como las planchas o sentadillas contra la pared).

Isotónicos.

Isométricos.

5. **Seleccione con un visto la definición correcta de fuerza.**

   La capacidad de vencer, aguantar o vencer una resistencia mediante el esfuerzo muscular. ( )

LIVEWORKSHEETS

La capacidad de mantener un esfuerzo físico durante el mayor tiempo posible, retrasando la fatiga. ( )

La capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. ( )

La capacidad de las articulaciones para realizar movimientos con la máxima amplitud posible, gracias a la elasticidad de los músculos y tendones. **( )**

LIVEWORKSHEETS