

EVALUACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRIMER PARCIAL

ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

DOCENTE: _____

CURSO: _____

- Indicaciones Generales

-Lea atentamente cada una de las actividades y sigue las instrucciones correspondientes.

-Observe con atención las imágenes y la información presentada, responda de forma correcta y complete cada ejercicio.

-Trabaje con responsabilidad, demuestra tus conocimientos sobre Educación Física y revise tus respuestas antes de finalizar la actividad.

1. Relacione cada actividad física con el beneficio correcto.

1. Correr

A. Mejora la flexibilidad.

2. Estiramientos

B. Ayuda a fortalecer todo el cuerpo.

3. Saltar la cuerda

C. Mejora la resistencia física.

4. Natación

D. Favorece la salud cardiovascular.

5. Caminata

E. Ayuda a mantener el cuerpo activo.

2. Arrastre la palabra correcta al espacio correspondiente.



FUERZA

VELOCIDAD

RESISTENCIA

COORDINACIÓN

FLEXIBILIDAD

3. Complete las oraciones con él las palabras correctas.

Saltar – Correr – Lanzar - Atrapar - Caminar

- En atletismo debemos _____ rápidamente.
- En baloncesto necesitamos _____ el balón.
- En algunos ejercicios debemos _____ obstáculos.
- En fútbol podemos _____ largas distancias.
- En juegos recreativos debemos _____ la pelota.

4. Marca con ✓ las actividades que contribuyen a mantener una buena salud física:

- ☐ Practicar deportes regularmente.
- ☐ Pasar todo el día viendo televisión.
- ☐ Realizar ejercicios de calentamiento.
- ☐ Mantener una alimentación saludable.
- ☐ Dormir pocas horas cada noche.
- ☐ Beber suficiente agua durante el día.

5. Complete el casillero de cada imagen con la actividad correcta.



6. Seleccione la respuesta correcta .

¿Cuál es uno de los principales beneficios de realizar actividad física de manera regular?

- ☐ A) Aumentar el cansancio diario.
- ☐ B) Mejorar la salud y el bienestar general.
- ☐ C) Evitar el movimiento del cuerpo.
- ☐ D) Reducir la capacidad física.