**GUIA DE ED FISICA 5°A**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nombre: |  | | |
| Curso: |  | Fecha: |  |
| Objetivo: | Identificar en qué estado están los estudiantes al comienzo del año, el tema o el periodo; y tomar decisiones que faciliten y mejoren el aprendizaje durante el desarrollo del proceso educativo. | | |

**PRUEBA DE DIAGNOSTICO DE EDUCACION FISICA**

I.-Marca la letra de alternativa correcta

1. Correr los 10 Kilómetros de la maratón Adidas la cualidad física que se desarrolla es:

a) Velocidad

b) Fuerza

c) Resistencia

d) Flexibilidad

2. Llevar los músculos, articulaciones, tendones y ligamentos a su máxima extensión

corresponde:

a) Agilidad

b) Coordinación

c) Fuerza

d) Flexibilidad

3. De las siguientes acciones corresponde a actividad física:

a) Mirar Tv

b) Andar en bicicleta

c) Descansar en la cama

d) Tomar desayuno

4. Desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible corresponde a:

a) Resistencia

b) Agilidad

c) Rapidez

d) Potencia

5. Capacidad del cuerpo para vencer o ejercer una tensión contra una resistencia es:

a) Fuerza

b) Potencia

c) Velocidad

d) Velocidad

6. Desplazarse con el balón en las manos mientras se disputa un partido es una falta técnica en:

a) Voleibol

b) Futbol

c) Basquetbol

d) Gimnasia

II.- Ponga el Número de la fila “A” en la fila “B” según corresponda

1. Voleibol \_\_\_\_ No se permite pisar el área rival

2. Potencia \_\_\_\_ Mundial de futbol 2010

3. Coordinación \_\_\_\_ Prepara al organismo para esfuerzo posterior

4. Ejercicio Físico \_\_\_\_ Copa Davis

5. Hándbol \_\_\_\_ Es la fuerza en velocidad

6. Calentamiento Inicial \_\_\_\_ Es necesario para mantener la salud y calidad de vida

7. Sudáfrica \_\_\_\_ Debo evitar que el balón toque el suelo en mi sector

8. Tenis \_\_\_\_ Saltar la cuerda, ejercicio asimétrico, rebotes con giro.

III.- Responda las siguientes preguntas

a) ¿Qué es la Actividad física? De 3 ejemplos:……………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………..

b) Mencione tres beneficios para la salud que conlleva el realizar actividad física regular

………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………..