



CORPORACION EDUCACIONAL JAVIERA CARRERA
Departamento de Educación Física y Salud.

Profesor: Custodio Fariña.

Asignatura: Educación Física y Salud.

Nivel: 3 y 4 MEDIO.

UNIDAD: Ejercicio Físico y Salud.

NOMBRE: _____ CURSO: _____ FECHA: _____

I Responde las preguntas con letra legible y correcta ortografía.

1. Escribe cinco deportes colectivos: _____

2. Escribe cinco deporte que se practiquen individualmente: _____

3. Escribe cinco deportes de alto riesgo: _____

4. Nombra las Unidades de deportes que habitualmente se han desarrollado en nuestro colegio:

5. Nombra deportistas destacados en los siguientes deportes:

Tenis: _____ Fútbol: _____ Atletismo: _____

6. Escribe 10 deportes Olímpicos: _____

II Marca la letra de alternativa más correcta.

1. El calentamiento previo en la clase de Educación física:

- a) prepara al organismo
- b) b) trote suave
- c) c) ejercicios de flexibilidad
- d) d) T. A.

2. Los accidente deportivos son:

- a) traumatismos
- b) b) esguinces
- c) c) luxaciones y fracturas



CORPORACION EDUCACIONAL JAVIERA CARRERA
Departamento de Educación Física y Salud.

d) d) T.A.

3. El voleibol se juega con:

- a) Red y 5 jugadores
- b) un balón, red y 12 jugadores
- c) red y 10 jugadores
- d) N.A.

4. El basquetbol es un deporte que:

- a) Es Olímpico
- b) posee muchas reglas
- c) lo practican solo hombres
- d) a y b

5. El fútbol llega a Chile por:

- a) La TV.
- b) los norteamericanos
- c) Brasileños

6. El esguince es el traumatismo más común en las clases de Educación Física y se debe:

- a) inmovilizar
- b) mover la zona afectada
- c) apoyar
- d) N.A.

7. La luxación es:

- a) Hueso quebrado
- b) hueso se sale de la articulación
- c) hueso largo
- d) un golpe o hematoma.

III Ponga la palabra que falta para completar la oración en forma lógica.

1. El voleibol se juega con ___ jugadores por equipo y al recibir se deben dar ___ pases y ___ toques al balón.
2. El basquetbol es un deporte _____ que se juega con ___ jugadores por lado, su



CORPORACION EDUCACIONAL JAVIERA CARRERA
Departamento de Educación Física y Salud.

objetivo es introducir el balón en el _____ contrario.

3. La clase de Educación Física permite el desarrollo del _____, mejora la coordinación, Fuerza, _____ y _____.

4. La unidad de acondicionamiento físico y salud permite el mejoramiento de la Velocidad, _____, resistencia, agilidad y _____.

5. Cuando se realizan 20 minutos de trote, la cualidad física que se estimula es la _____.

6. Cuando se realizan series de piques de 30 a 50 Mts. La cualidad física que se estimula es la _____.

7. Cuando se realizan flexiones de brazos, abdominales, sentadillas, la cualidad física que se estimula es la _____.

8. El realizar ejercicios de estiramiento de músculos y articulaciones al máximo de sus posibilidades, la cualidad física que se trabaja es la _____.

9. Tocar la red al momento de remachar es una falta que se cobra en el deporte del _____.

Al resolver las preguntas, deben enviarlas al siguiente correo para evaluación hasta el miércoles 20 de mayo: custodiofh@gmail.com o custodiofh@hotmail.com