 **COMPLEJO EDUCATIVO DISTRITO ITALIA**

**EVALUACION DE EDUCACION FISICA (4º, 5º, 6º grados)**

**PROFESOR**

**CARLOS EDUARDO GARCIA OCAMPO**

Alumno: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_ sección\_\_\_\_\_ Fecha 27-07-2020

Indicaciones: En tu cuaderno, contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Dibuje tres posiciones corporales en las que se mantiene el equilibrio y menciónelas ?
2. ¿Porqué es importante mantener el equilibrio en diferentes posiciones corporales?
3. ¿Qué es la respiración?
4. ¿Qué es el autocuido, y qué es el autoestima?
5. ¿Qué es el esquema corporal?

1. ¿Qué es el lenguaje corporal?
2. Define qué es la flexibilidad
3. ¿Por qué es importante la flexibilidad en nuestro cuerpo?

1. ¿Porqué es importante la resistencia en la actividad deportiva?
2. Define que es la inhalación y exhalación
3. ¿Qué es la frecuencia cardíaca?
4. ¿Porqué varia la frecuencia cardíaca?
5. ¿Porqué debes hacer ejercicios regularmente?
6. Escriba tres ejemplos de ejercicios dinámicos y tres de ejercicios estáticos
7. ¿Qué has aprendido en esta pandemia?

Bendiciones!