



COLEGIO DE BACHILLERATO

DR "JOSE OCHOA LEON"

EDUCACION FISICA

Nombre:

Fecha:

Curso:

Paralelo:

1) Escriba V o F según corresponda.

La actividad física regular mejora la salud mental y reduce el estrés ()

La hidratación durante la actividad física es importante para mantener un buen rendimiento ()

El calentamiento antes de realizar actividad física no es necesario si tienes buena condición física ()

2) Escoja la opción correcta.

¿Cuál de las siguientes opciones es un beneficio del calentamiento antes del ejercicio?

- a) Aumenta la flexibilidad muscular.
- b) Reduce el riesgo de lesiones.
- c) Mejora el rendimiento físico.
- d) Todas las anteriores

¿Cuál de los siguientes es un deporte de equipo?

- a) Natación
- b) Fútbol
- c) Atletismo
- d) Tenis

3) Con sus propias palabras defina las siguientes palabras.

1. Flexibilidad

2. Sedentarismo

4) Escribir los 4 tipos de capacidad física

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

5) Empareje cada imagen con su respectiva actividad física.



Nadar

Bailar

Saltar

Correr