



COLEGIO DE BACHILLERATO
"CARMEN MORA DE ENCALADA"
EDUCACIÓN FÍSICA



ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

DOCENTE: _____

1. Responda V o F las siguientes preguntas sobre la Educación Física.

El calentamiento antes de hacer ejercicio ayuda a prevenir lesiones. ()

El ejercicio físico solo es beneficioso si se practica a alta intensidad. ()

El ejercicio aeróbico es más eficaz para desarrollar la fuerza muscular que el entrenamiento de resistencia. ()

Es recomendable hacer ejercicios de estiramiento únicamente después de entrenar, no antes. ()

La hidratación es clave durante cualquier actividad física para evitar la deshidratación. ()

2. Menciona tres beneficios de la actividad física en la salud.

3. Coloque la actividad física con su respectivo concepto.

- Una actividad que combina estiramientos, respiración y meditación. Es ideal para mejorar la flexibilidad, reducir el estrés y fortalecer el cuerpo.

- Es una actividad de bajo impacto que trabaja todo el cuerpo, fortalece los músculos y mejora la capacidad cardiovascular.

- Es una actividad cardiovascular excelente que mejora la resistencia y quema calorías. Se puede hacer al aire libre o en una cinta de correr.

- Montar bicicleta es un ejercicio aeróbico que también fortalece las piernas y mejora la salud cardiovascular.

CORRER

NADAR

CICLISMO

YOGA

4. Seleccione el deporte que corresponda a cada imagen.



BALONCESTO

FÚTBOL

TENIS

NATACIÓN

RUGBY

VOLEIBOL