Colegio de Bachillerato Santana Cruz

1999-2025

Nombre:

Fecha:

Curso:

Examen a 1ro de Bachillerato

1. Tipo de ejercicio que se realiza sin equipo ni implementos.

2. Beneficio cardiovascular de la actividad física regular.

3. Deporte que se juega con un balón y una red.

4. Tipo de entrenamiento que se enfoca en la fuerza muscular.

5. Importancia de la hidratación durante la actividad física.

6. Deporte que se practica en una pista de hielo.

7. Beneficio mental de la actividad física regular.

8. Tipo de ejercicio que se realiza al aire libre.

9. Deporte que se juega con un balón y un aro.

LIVEWORKSHEETS

10. Importancia de la calentamiento antes de la actividad física.

Unir con líneas:

1. Fútbol	Deporte de equipo
2. Gimnasia	Deporte individual
3. Natación	Deporte acuático
4. Baloncesto	Deporte de equipo
5. Atletismo	Deporte de pista y campo

Completar:

1. La actividad física regular puede ayudar a prevenir la _____.
2. El _____ es un tipo de ejercicio que se enfoca en la flexibilidad muscular.
3. La _____ es un beneficio importante de la actividad física regular para la salud mental.
4. El _____ es un deporte que se juega con un balón y una raqueta.
5. La _____ es importante para mantener la salud ósea.

Identificar:

1. ¿Qué es el calentamiento?
2. ¿Qué es la hidratación?
3. ¿Qué es la fuerza muscular?
4. ¿Qué es la flexibilidad muscular?

LIVEWORKSHEETS

5. ¿Qué es la resistencia cardiovascular?

Verdadero o falso:

1. La actividad física regular puede ayudar a prevenir la obesidad. (Verdadero/Falso)
2. El deporte es solo para personas jóvenes. (Verdadero/Falso)
3. La hidratación es importante solo durante la actividad física intensa. (Verdadero/Falso)
4. La actividad física regular puede mejorar la salud mental. (Verdadero/Falso)
5. El calentamiento es opcional antes de la actividad física. (Verdadero/Falso)

LIVEWORKSHEETS