UNIDAD EDUCATIVA "DR. JOSE OCHOA LEON"

Preguntas de educación física para 3ero de bachillerato

1. Subraya la respuesta correcta

¿Cuál no es una cualidad física?

a) Fuerza

b) Velocidad

c) **Inteligencia**

d) Flexibilidad

🧩 2. Une con líneas cada capacidad física con su definición

Fuerza	Mantener un esfuerzo prolongado
Resistencia	Realizar movimientos rápidos
Velocidad	Amplitud de movimiento articular
Flexibilidad	Capacidad para aplicar fuerza explosiva

📝 3. Rellena los espacios en blanco

La **frecuencia cardíaca objetivo (THR)** para ejercicio moderado está entre el ___% y ___% de la frecuencia máxima.

✔️ 4. Verdadero o falso

Marca V o F y corrige si es Falsa:

1. El calentamiento prepara el cuerpo mental para el ejercicio. ( )
2. La natación incluye los estilos: crol, mariposa, espalda y pecho. ( )

🏀 5. Completa la frase

Las **actividades recreativas** son aquellas que se realizan de manera planificada durante el tiempo libre y se consideran una forma de terapia para el ___.

LIVEWORKSHEETS