

1. Opción múltiple

¿Cuál es la función principal del calentamiento antes de realizar actividad física?

- a) Aumentar el cansancio
- b) Preparar el cuerpo para la actividad
- c) Enfriar los músculos
- d) Evitar tomar agua

2. Opción múltiple

¿Cuál es un ejemplo de ejercicio aeróbico?

- a) Levantar pesas
- b) Saltar la cuerda
- c) Flexiones de brazo
- d) Abdominales

3. Unir con líneas

Une cada capacidad física con su definición.

- 1. **Fuerza**
- 2. **Velocidad**
- 3. **Flexibilidad**

- A. Capacidad para mover el cuerpo o un objeto rápidamente
- B. Capacidad de estirar músculos y articulaciones
- C. Capacidad de ejercer tensión muscular

4. Opción múltiple

¿Cuál de los siguientes deportes es un deporte colectivo?

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

5. Unir con líneas

Relaciona el material con su uso básico.

1. **Conos**
2. **Pelota medicinal**
3. **Cronómetro**

- A. Marcar circuitos o recorridos
- B. Medir tiempo durante pruebas
- C. Realizar ejercicios de fuerza

6. Opción múltiple

¿Qué hábito ayuda a mantener una vida saludable?

- a) Dormir menos de 4 horas
- b) Comer solo comida rápida
- c) Hidratarse adecuadamente
- d) No hacer actividad física