

1. ¿Cuál es el objetivo principal del calentamiento?

- a) Aumentar la fuerza muscular
- b) Preparar el cuerpo para la actividad física
- c) Cansar los músculos antes del ejercicio
- d) Reducir la velocidad cardíaca

2. ¿Qué capacidad física se trabaja principalmente al correr largas distancias?

- a) Velocidad
- b) Flexibilidad
- c) Resistencia
- d) Fuerza

3. ¿Cuál de los siguientes ejercicios es un ejemplo de fuerza?

- a) Saltar la cuerda
- b) Plancha abdominal
- c) Trote suave
- d) Estiramiento de brazos

4. ¿Cuál es un beneficio de realizar actividad física regularmente?

- a) Mayor riesgo de lesiones
- b) Aumento del estrés
- c) Mejora de la salud cardiovascular
- d) Disminución de la energía

5. ¿Qué debemos hacer después de realizar ejercicio intenso?

- a) Comer alimentos muy pesados
- b) Evitar beber agua
- c) Realizar estiramientos
- d) No descansar

6. ¿Cuál de los siguientes deportes es de equipo?

- a) Natación
- b) Atletismo
- c) Tenis individual
- d) Baloncesto