

1. Pregunta Abierta Corta

Instrucciones: Responde brevemente con tus propias palabras.

¿Por qué es importante realizar un calentamiento previo antes de hacer cualquier tipo de actividad física intensa?

2. Selección: Marcar con un visto (✓)

Instrucciones: Coloca un visto (✓) en el paréntesis de las actividades que se consideran ejercicios de tipo **aeróbico**.

- () Levantar pesas pesadas
- () Correr o trotar en el parque
- () Hacer natación
- () Realizar un sprint (carrera corta a máxima velocidad)
- () Montar en bicicleta

3. Selección: Poner un cuadro transparente encima

Instrucciones: Utiliza la herramienta de formas de Word (insertar un cuadrado, quitarle el relleno y dejar solo el borde) para **encerrar en un cuadro** el hábito que complementa de mejor manera la actividad física para mantener una vida saludable.

[Ver televisión 4 horas al día]	[Mantener una dieta balanceada e hidratación]
[Dormir solo 4 horas en la noche]	[Consumir bebidas energizantes en exceso]

4. Opción Múltiple

Instrucciones: Lee la pregunta y subraya o encierra en un círculo la letra de la opción correcta.

¿Cuál es la recomendación mínima de actividad física semanal para adultos según la Organización Mundial de la Salud (OMS)?

- a) 30 minutos a la semana.
- b) Entre 150 y 300 minutos de actividad moderada a la semana.
- c) 10 horas de ejercicio intenso al día.
- d) No es necesario hacer ejercicio si se camina al trabajo.

5. Arrastrar y Soltar (Formato Digital / Completar Espacios)

Instrucciones: Si trabajas en digital, arrastra las palabras del cuadro inferior a su espacio correspondiente. Si lo imprimes, escríbelas sobre las líneas.

Palabras para usar

Fuerza

Flexibilidad

Resistencia

- El yoga y los estiramientos ayudan a mejorar la _____ de los músculos y articulaciones.
- Levantar mancuernas o usar bandas elásticas sirve para desarrollar la _____ muscular.
- Correr largas distancias ayuda a mejorar la _____ cardiovascular.

6. Unir con Líneas

Instrucciones: Dibuja una línea para conectar cada tipo de beneficio de la actividad física con su ejemplo correspondiente.

Beneficio		Ejemplo
Beneficio Físico		Reduce el estrés y mejora el estado de ánimo.
Beneficio Mental		Ayuda a hacer amigos y trabajar en equipo (ej. fútbol).
Beneficio Social		Fortalece el corazón y mejora la capacidad pulmonar.