



CUESTIONARIO INTERACTIVO

EDUCACIÓN FÍSICA · 6.º y 7.º grado

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

Indicaciones: Lee con atención. Marca, une, completa y escribe tus respuestas. ¡Hazlo con calma y demuestra lo que sabes!

1. VERDADERO O FALSO

Escribe V si la afirmación es verdadera o F si es falsa.

- _____ El calentamiento prepara el cuerpo antes de realizar ejercicio.
- _____ Beber agua durante la actividad física puede ayudar a evitar la deshidratación.
- _____ Si un compañero se equivoca en un juego, debemos burlarnos de él.
- _____ La resistencia ayuda a mantener un esfuerzo durante cierto tiempo.
- _____ La flexibilidad es la capacidad de mover las articulaciones con amplitud.
- _____ Para jugar de forma segura, debemos ignorar las reglas.
- _____ Dormir bien y alimentarse de manera equilibrada favorece la salud.
- _____ La velocidad permite realizar un movimiento o desplazamiento rápidamente.

2. SELECCIÓN MÚLTIPLE

Encierra una sola respuesta en cada pregunta.

1. ¿Cuál es una actividad de calentamiento?

- A) Trotar suavemente B) Sentarse durante toda la clase C) Acostarse a dormir D) Evitar mover el cuerpo

2. ¿Qué capacidad física permite levantar, empujar o mover una carga?

- A) Flexibilidad B) Fuerza C) Equilibrio D) Coordinación

3. ¿Qué debes hacer si sientes mareo durante la clase?

- A) Seguir sin decir nada B) Correr más rápido C) Avisar al docente y detenerte D) Empujar a un compañero

4. ¿Cuál es un ejemplo de juego cooperativo?

- A) Trabajar en equipo para cumplir una meta B) Impedir que todos participen C) Cambiar las reglas para ganar siempre D) No pasar el balón a nadie





3. UNE CON LÍNEAS

Relaciona cada capacidad física con su definición. Escribe la letra correcta en el espacio.

Capacidad física	Respuesta	Definición	Letra
1. Resistencia	_____	A. Mantener una postura sin caerse.	
2. Fuerza	_____	B. Moverse o reaccionar rápidamente.	
3. Velocidad	_____	C. Mantener un esfuerzo durante un tiempo.	
4. Flexibilidad	_____	D. Mover las articulaciones con amplitud.	
5. Equilibrio	_____	E. Vencer o soportar una resistencia.	

4. COMPLETA LAS ORACIONES

Usa las palabras del recuadro. Cada palabra se utiliza una sola vez.

hidratación respeto calentamiento equipo estiramiento

- Antes de hacer ejercicio, realizamos el _____.
- Tomar agua contribuye a una buena _____.
- Al finalizar la actividad, podemos hacer un _____ suave.
- Escuchar y tratar bien a los demás demuestra _____.
- En los juegos colectivos, colaboramos como _____.



5. SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras relacionadas con la Educación Física.

Busca: FUERZA, SALUD, AGUA, CORRER, DEPORTE y RESPETO.

F	U	E	R	Z	A	M
S	A	L	U	D	P	O
A	G	U	A	R	T	E
C	O	R	R	E	R	S
D	E	P	O	R	T	E
R	E	S	P	E	T	O
X	X	X	X	X	X	X



6. OBSERVA LA SITUACIÓN Y ELIGE

Situación: Durante un partido, dos compañeros quieren el mismo balón y empiezan a discutir. ¿Qué sería lo mejor?

- ☐ A) Gritarles para que se enojen más.
- ☐ B) Dialogar, respetar las reglas y buscar una solución.
- ☐ C) Abandonar el juego sin avisar.
- ☐ D) Culpar a una sola persona sin escucharla.

7. RESPUESTA CORTA

Escribe dos beneficios que la actividad física aporta a la salud.

1. _____
2. _____

¿Por qué es importante respetar las reglas y a los compañeros durante los juegos?

8. ORDENA LOS PASOS

Numera del 1 al 4 para organizar una clase de Educación Física de manera segura.

- _____ Realizar la actividad principal siguiendo las reglas.
- _____ Escuchar las instrucciones del docente.
- _____ Finalizar con vuelta a la calma y respiración tranquila.
- _____ Hacer un calentamiento adecuado.

9. HÁBITOS SALUDABLES: SELECCIONA TODAS LAS OPCIONES CORRECTAS

Marca todas las acciones que ayudan a cuidar tu cuerpo.

- ☐ Beber agua a lo largo del día.
- ☐ Usar ropa y calzado apropiados para moverse.
- ☐ No descansar nunca después del ejercicio.
- ☐ Respetar los límites del cuerpo y avisar si hay dolor.
- ☐ Mantener una alimentación variada y dormir lo suficiente.

10. MI COMPROMISO

Escribe una acción que realizarás para cuidar tu salud y otra para mejorar el trabajo en equipo.

Para cuidar mi salud: _____

Para trabajar en equipo: _____

¡Muy bien! Recuerda: lo importante es participar, aprender, cuidarse y respetar a los demás.

