

CUESTIONARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Tema: Hábitos saludables y actividad física · 10 preguntas

Nombre: _____

Curso: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Lee cada pregunta y marca la respuesta correcta. En la pregunta 6, selecciona todas las opciones que correspondan.

1. ¿Qué es la actividad física?

- A) Cualquier movimiento corporal que requiere energía.
- B) Permanecer sentado durante todo el día.
- C) Dormir sin realizar movimientos.
- D) Mirar televisión.

2. ¿Cuál es un beneficio de hacer ejercicio con regularidad?

- A) Puede mejorar la salud del corazón y los músculos.
- B) Elimina la necesidad de dormir.
- C) Impide que el cuerpo necesite agua.
- D) Siempre provoca enfermedades.

3. ¿Para qué sirve el calentamiento antes de hacer ejercicio?

- A) Preparar el cuerpo para la actividad física.
- B) Cansar el cuerpo antes de comenzar.
- C) Evitar cualquier movimiento.
- D) Reemplazar toda la sesión de ejercicio.

4. ¿Qué debemos hacer para mantenernos hidratados durante la actividad física?

- A) Beber agua según las necesidades del cuerpo.
- B) Evitar tomar líquidos en todo momento.
- C) Beber únicamente bebidas energéticas.
- D) Esperar varios días para beber agua.

5. ¿Qué capacidad física permite mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado?

- A) Resistencia.
- B) Velocidad de reacción únicamente.
- C) Equilibrio estático únicamente.
- D) Flexibilidad de los dedos.

6. ¿Cuáles son hábitos que ayudan a practicar ejercicio de forma segura? (Marca todas las correctas)

- A) Usar ropa y calzado adecuados.
- B) Calentar antes de la actividad.
- C) Ignorar el dolor intenso y continuar.
- D) Respetar las instrucciones y el espacio.

7. Dormir lo suficiente contribuye a la recuperación del cuerpo después del ejercicio.

- A) Verdadero.
- B) Falso.

8. Es recomendable comenzar una actividad intensa sin calentar previamente.

- A) Verdadero.
- B) Falso.

9. ¿Qué capacidad física se relaciona con mover las articulaciones con amplitud?

- A) Flexibilidad.
- B) Resistencia.
- C) Velocidad.
- D) Fuerza máxima.

10. ¿Qué actitud es importante durante los juegos y deportes en equipo?

- A) Respetar a los compañeros y las reglas.
- B) Burlarse de quien comete un error.
- C) No permitir que otros participen.
- D) Ignorar las reglas del juego.

Revisa: Asegúrate de haber contestado las 10 preguntas.