

CUESTIONARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Material para adaptar a Liveworksheets

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Lee cada pregunta con atención y marca o escribe la respuesta según corresponda. Este cuestionario no incluye la clave de respuestas.

1. ¿Cuál es uno de los principales beneficios de realizar actividad física regularmente?

- A) Mejorar la salud y la condición física
- B) Evitar la necesidad de dormir
- C) Reemplazar una alimentación equilibrada
- D) No volver a cansarse nunca

2. ¿Qué se recomienda hacer antes de comenzar una actividad física intensa?

- A) Acostarse
- B) Realizar un calentamiento
- C) Comer en exceso
- D) Evitar mover las articulaciones

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

- A) Flexibilidad
- B) Velocidad
- C) Resistencia
- D) Equilibrio

4. ¿Qué parte del cuerpo se encarga de bombear la sangre?

- A) El estómago
- B) El corazón
- C) Los pulmones
- D) Los músculos de las piernas

5. ¿Cuál de estas acciones ayuda a prevenir la deshidratación durante el ejercicio?

- A) Beber agua
- B) No descansar nunca
- C) Usar ropa muy abrigada en todo momento
- D) Evitar los líquidos

6. Verdadero o falso: El calentamiento prepara al cuerpo para realizar ejercicio físico.

Verdadero
Falso

7. Verdadero o falso: La flexibilidad es la capacidad de correr a la máxima velocidad.

Verdadero
Falso

8. ¿Cuál de estas actividades es un ejercicio cardiovascular?

- A) Caminar a paso rápido
- B) Permanecer sentado
- C) Dormir
- D) Mirar televisión

9. ¿Qué se debe hacer si se siente dolor intenso o mareo durante el ejercicio?

- A) Continuar sin avisar
- B) Aumentar la intensidad
- C) Detenerse y avisar a un adulto o responsable
- D) Ignorarlo

10. Escribe dos hábitos saludables que puedas practicar para cuidar tu cuerpo.

Respuesta: _____

¡Éxitos!