

ESCUELA SECUNDARIA DIURNA NÚMERO 109 "LEÓN FELIPE"

CICLO ESCOLAR 2020-2021

EDUCACIÓN FÍSICA



Instrucciones: Lee las siguientes preguntas y selecciona la respuesta correcta, recuerda que solo tienes un intento para poder contestar el cuestionario.

1.- ¿Qué es la higiene en la actividad física?

- a) conductas durante el ejercicio físico
- b) hábitos al realizar ejercicio físico
- c) correcta colocación en el ejercicio físico.

2.- ¿En cuántas etapas se dividen estos hábitos?

- a) en tres etapas
- b) en cinco etapas
- c) en dos etapas

3.- ¿Qué se debe tomar en cuenta en la primera etapa?

- a) usar vestimenta adecuada y no realizar más ejercicio del que se puede.
- b) no parar de repente, bañarse y tomar agua.
- c) si padeces alguna enfermedad y realizar calentamiento.

4.- ¿Qué se debe tomar en cuenta en la última etapa?

- a) usar vestimenta adecuada y no realizar más ejercicio del que se puede.
- b) no parar de repente, bañarse y tomar agua.
- c) si padeces alguna enfermedad y realizar calentamiento.

5.- ¿Cuáles son los beneficios de la higiene en la actividad física?

- a) mayor concentración y rendimiento físico.
- b) más retos logrados.
- c) mayor eficiencia y comodidad al realizar ejercicio físico.