



Colegio de bachillerato
"Jorge Icaza"
Educación Física



Estudiante: _____

Curso: _____

Fecha: _____

1. Responda V o F según corresponda

La actividad física regular mejora la salud cardiovascular. (___)

La hidratación no tiene un impacto significativo en el rendimiento físico. (___)

El sobrepeso y la obesidad pueden aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2. (___)

2. ¿Cuáles son los principales beneficios de realizar ejercicio físico de manera regular para la salud física y mental?

3. Une con una línea cada término con su correspondiente descripción.

❖ Calentamiento

A. Mejora la capacidad cardiovascular y aumenta la resistencia muscular (por ejemplo, correr o nadar).

❖ Ejercicio aeróbico

B. Prepara los músculos para la actividad física, aumentando el flujo sanguíneo y reduciendo el riesgo de lesiones.

❖ Ejercicio anaeróbico

C. Ayuda a la recuperación y crecimiento muscular después del ejercicio intenso.

❖ Estiramiento estático

D. Ejercicio de alta intensidad y corta duración que no requiere oxígeno, como levantar pesas o hacer sprints.

❖ Nutrición adecuada

E. Mantener una posición para estirar los músculos después de la actividad física, mejorando la flexibilidad.

4. seleccione el deporte que corresponde a cada imagen



Futbol

Atletismo

Halterofilia

Natación

voleibol

baloncesto