



COLEGIO DE BACHILLERATO

"DR. JOSE OCHOA LEON"

EDUCACIÓN FÍSICA

Nombre:

Fecha:

Curso:

Paralelo:

¿Cuál de los siguientes es un ejemplo de actividad física aeróbica?

- A) Levantar pesas
- B) Hacer abdominales
- C) Andar en bicicleta
- D) Saltar la cuerda por 10 segundos

2. Escriba Verdadero o Falso según corresponda:

La actividad física solo incluye ejercicios intensos como correr o levantar pesas. (F)

Realizar actividad física de forma regular mejora la salud del corazón. (V)

No es necesario hidratarse durante la actividad física si el ejercicio es corto. (F)

3. Complete los espacios en blanco

La actividad física regular ayuda a mejorar la _____ y a reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

- 1.Salud
- 2.Velocidad
- 3.Mente

Antes de iniciar cualquier rutina de ejercicios, es importante realizar un _____ para preparar el cuerpo.

- 1.Baño
- 2.calentamiento
- 3.Saltos

El _____ es el órgano principal que se beneficia de la actividad física aeróbica.

- 1.Riñon
- 2.corazón
- 3.Pulmones

4. Une cada término con su definición correspondiente:

- Resistencia

Capacidad de mover el cuerpo de un lugar a otro rápidamente.

- Fuerza

Capacidad de mantener un esfuerzo físico durante un tiempo prolongado.

- Flexibilidad

Capacidad de un músculo para ejercer tensión o soportar peso.

- Velocidad

Capacidad de las articulaciones para realizar movimientos amplios.

- Coordinación

Capacidad de sincronizar movimientos de forma eficiente.

5. Mediante voz, describa la capacidad física de cada imagen



6. Describa lo siguiente:

Describe la importancia del calentamiento antes de realizar ejercicio físico.

7. Colocar la palabra correcta según la imagen correspondiente



Deltoides



Bíceps



Tríceps

8. Encontrar y encerrar correctamente las palabras en la sopa de letras

- Salto
- Flexibilidad
- Correr
- Fuerza

F	L	E	X	I	B	I	L	I	D	A	D
D	X	A	V	I	O	H	U	Y	E	B	M
A	C	U	C	Y	R	F	U	E	R	Z	A
B	U	H	O	O	W	E	L	T	U	N	O
C	V	F	J	K	R	L	D	H	J	E	K
M	S	A	L	T	A	R	J	K	N	H	R
F	L	E	T	A	R	C	E	T	V	B	N
X	H	T	R	E	W	Q	P	R	P	Q	M