



Colegio de Bachillerato Atahualpa

Examen de Educación Física

Curso:

Fecha:

Nombre del estudiante:

- **Opción Múltiple (Selecciona la correcta):** ¿Cuál de estas actividades es un ejercicio cardiovascular que ayuda a fortalecer el corazón?

- a) Leer un libro
- b) Correr o saltar la cuerda
- c) Ver televisión
- d) Dormir

- **Arrastrar y Soltar (Arrastra la palabra al espacio correcto):**

"Para comenzar cualquier actividad física, es importante hacer un _____ para preparar el cuerpo y evitar lesiones."

(Opciones: calentamiento, estiramiento, descanso, comida)

- **Verdadero o Falso (Marca V o F):**

Practicar deportes en equipo nos ayuda a desarrollar habilidades sociales como la colaboración y el respeto.

Verdadero Falso

- **Respuesta Corta (Escribe tu respuesta):**

Menciona un deporte que se juegue con las manos y una pelota.

• **Unir con Flechas (Une el concepto con su definición):**

- Fuerza
 - Capacidad de mantener un esfuerzo físico por mucho tiempo.
- Flexibilidad
 - Capacidad de mover las articulaciones en su rango completo.
- Resistencia
 - Capacidad de mover el cuerpo o una parte de él rápidamente.
- Velocidad
 - Capacidad de levantar o mover objetos pesados.
 -

• **Selección Múltiple (Selecciona la incorrecta):**

¿Cuál de estos alimentos NO es una buena fuente de energía para practicar deporte?

- a) Frutas
- b) Verduras
- c) Dulces y golosinas
- d) Cereales integrales

• **Arrastrar y Soltar (Clasifica las actividades):** Arrastra las siguientes actividades a la columna correcta:

Actividades Individuales | **Actividades Grupales**

_____ | _____

(Correr, Nadar, Fútbol, Baloncesto, Ciclismo, Tenis)

• **Verdadero o Falso:**

Es necesario hidratarse bebiendo agua antes, durante y después de hacer ejercicio.

()

• Selección Múltiple (Marca todas las correctas):

¿Qué beneficios obtenemos al hacer ejercicio regularmente?

- a) Mejorar la concentración en clase
- b) Fortalecer nuestros huesos y músculos
- c) Sentirnos más cansados todo el tiempo
- d) Reducir el estrés y mejorar el ánimo

• Selección Múltiple (Cuál no pertenece):

¿Cuál de estas opciones NO es un beneficio de la actividad física regular?

- a) Aumentar el riesgo de enfermedades
- b) Mejorar el estado de ánimo
- c) Fortalecer el sistema inmunológico
- d) Desarrollar habilidades motoras