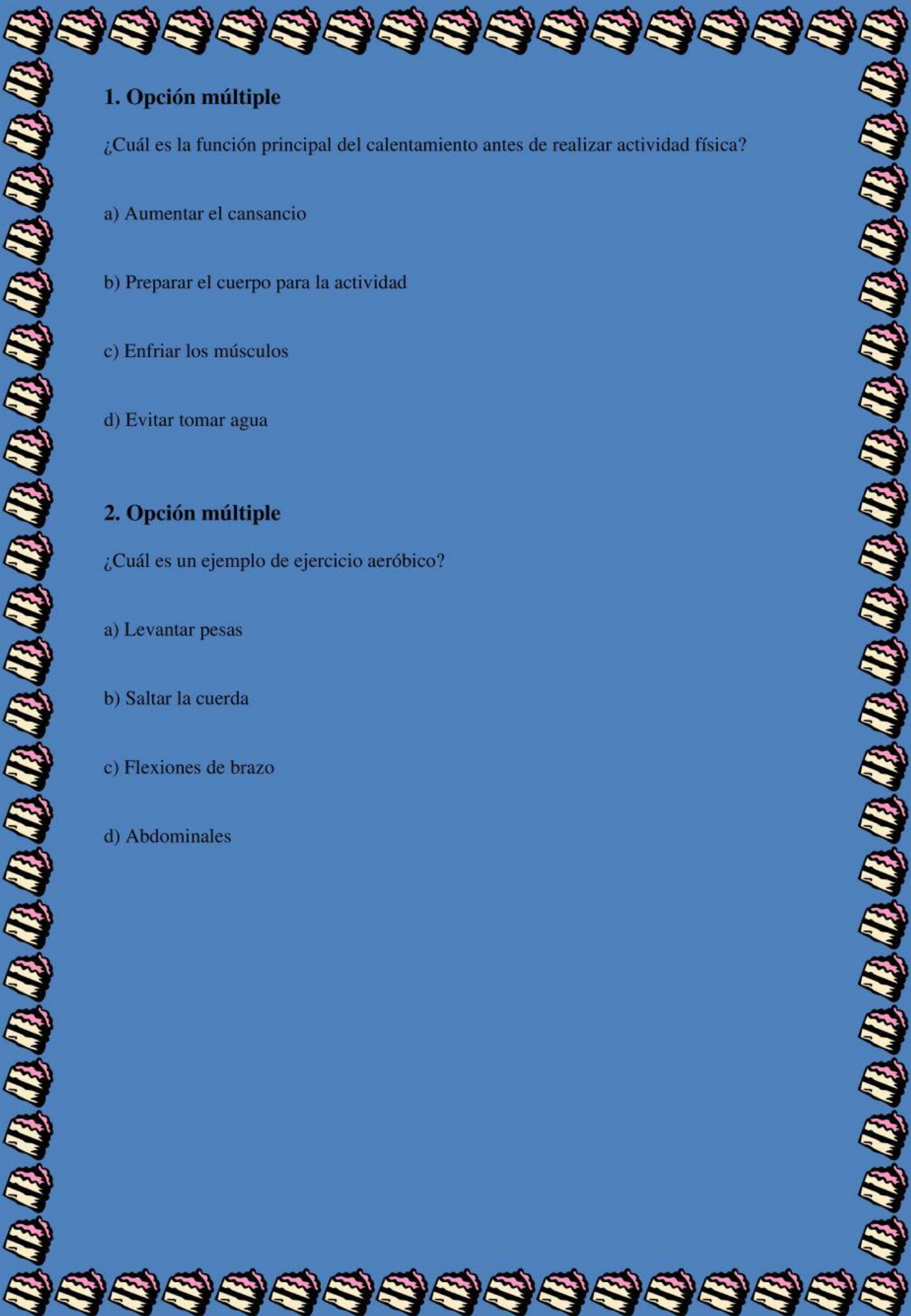




1. Opción múltiple

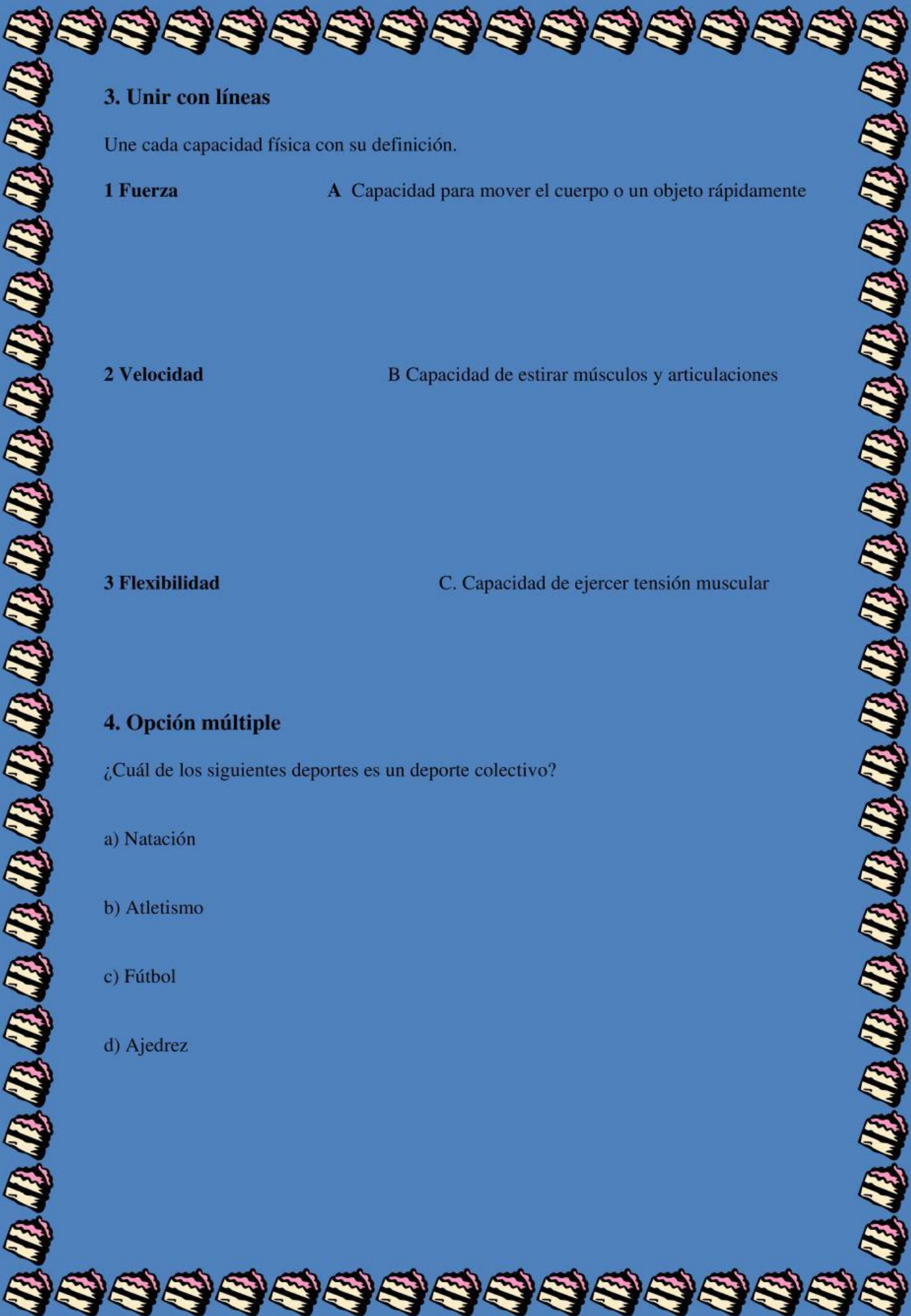
¿Cuál es la función principal del calentamiento antes de realizar actividad física?

- a) Aumentar el cansancio
- b) Preparar el cuerpo para la actividad
- c) Enfriar los músculos
- d) Evitar tomar agua

2. Opción múltiple

¿Cuál es un ejemplo de ejercicio aeróbico?

- a) Levantar pesas
- b) Saltar la cuerda
- c) Flexiones de brazo
- d) Abdominales



3. Unir con líneas

Une cada capacidad física con su definición.

1 Fuerza

A Capacidad para mover el cuerpo o un objeto rápidamente

2 Velocidad

B Capacidad de estirar músculos y articulaciones

3 Flexibilidad

C. Capacidad de ejercer tensión muscular

4. Opción múltiple

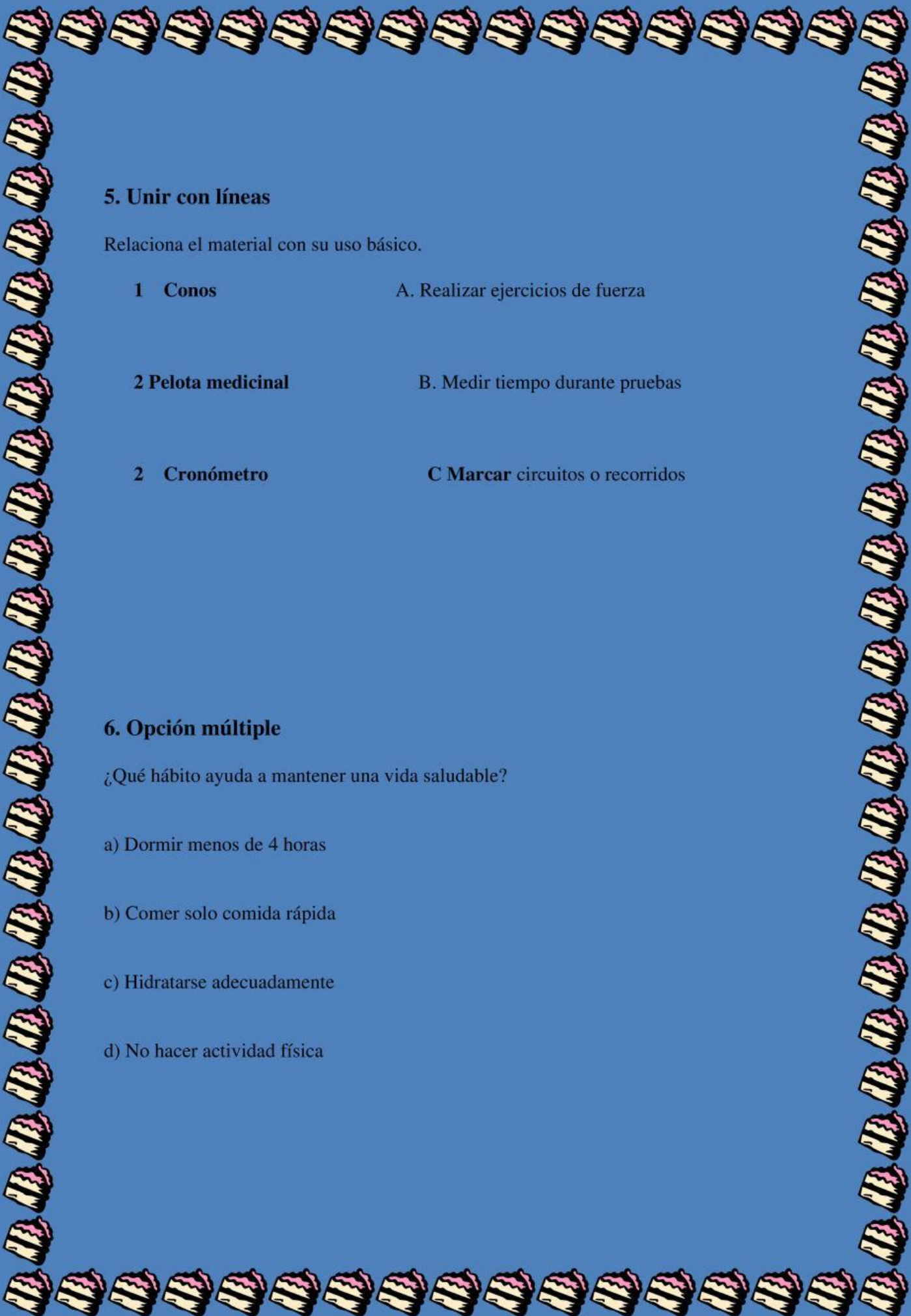
¿Cuál de los siguientes deportes es un deporte colectivo?

a) Natación

b) Atletismo

c) Fútbol

d) Ajedrez



5. Unir con líneas

Relaciona el material con su uso básico.

1 Conos

A. Realizar ejercicios de fuerza

2 Pelota medicinal

B. Medir tiempo durante pruebas

2 Cronómetro

C Marcar circuitos o recorridos

6. Opción múltiple

¿Qué hábito ayuda a mantener una vida saludable?

- a) Dormir menos de 4 horas
- b) Comer solo comida rápida
- c) Hidratarse adecuadamente
- d) No hacer actividad física