



COLEGIO DE BACHILLERATO "DR. CAMILO GALLEGOS DOMINGUEZ"

NOMBRE:

CURSO:

FECHA:

1. Selección múltiple

- ¿Cuál de los siguientes ejercicios ayuda a mejorar la resistencia física?
 - A) Dormir
 - B) Correr largas distancias
 - C) Ver televisión
 - D) Jugar videojuegos
- ¿Cuál de las siguientes capacidades físicas permite realizar movimientos durante un largo período sin fatigarse rápidamente?
 - A) Flexibilidad
 - B) Velocidad
 - C) Resistencia
 - D) Equilibrio
- Antes de iniciar una actividad deportiva, es importante realizar:
 - A) Un examen escrito
 - B) Una siesta prolongada
 - C) Un calentamiento físico
 - D) Comer alimentos pesado

2. Respuesta corta

¿Por qué es importante realizar actividad física todos los días?

3. Unir con líneas

Relaciona cada deporte con el elemento que utiliza.



Natación



Futbol



Vóley



Baloncesto

4. Arrastrar imagen o palabra

Actividad física	Actividad sedentaria

Arrastra cada actividad a la categoría correcta.

Jugar video
juego

Correr

Ver
televisión

Jugar fútbol