



Nombre:

Curso:

Fecha:

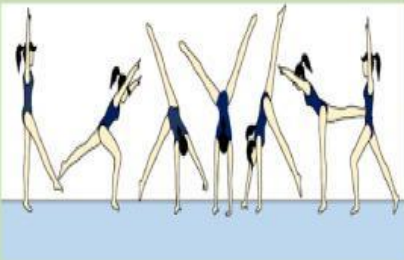
1. Observa las imágenes y une cada una con el nombre correcto.



Media Luna



Parada de manos



Arco(Puente)



Parada de tres puntos

2. Arrastra la palabra correcta para completar cada oración.

Flexibilidad

Fuerza

Resistencia

Equilibrio

Coordinación

1. La capacidad de realizar movimientos amplios se llama:
2. Mantenerse estable sobre un pie requiere
3. La capacidad de soportar actividad física durante un tiempo prolongado es la
4. Los ejercicios de abdominales ayudan a desarrollar la
5. Combinar movimientos de brazos y piernas requiere buena

3. Marca la respuesta correcta.

¿Cuál es el principal objetivo del calentamiento antes de una sesión de gimnasia?

- a) Cansar los músculos
- b) Evitar la hidratación
- c) Preparar el cuerpo para el ejercicio
- d) Reducir la movilidad

4. **Marca la respuesta correcta.**

¿Cuál de los siguientes ejercicios ayuda principalmente a mejorar la flexibilidad?

- a) Carrera de velocidad
- b) Estiramientos
- c) Saltos continuos
- d) Lanzamiento de balón

5. ¿Por qué es importante practicar gimnasia de forma regular?  
Escribe dos beneficios.

6. Marca la respuesta correcta.

¿Qué capacidad física se desarrolla principalmente al mantener una parada de manos?

- a) Equilibrio
- b) Velocidad
- c) Resistencia cardiovascular
- d) Agilidad