

CUESTIONARIO INTERACTIVO

EDUCACIÓN FÍSICA · 5.º AÑO DE ESCUELA

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

Indicaciones: Lee con atención. Marca, une, completa y escribe tus respuestas. ¡Hazlo con calma y demuestra lo que sabes!

1. VERDADERO O FALSO

Escribe V si la afirmación es verdadera o F si es falsa.

- _____ Caminar y trotar son formas de realizar actividad física.
- _____ Es importante calentar el cuerpo antes de jugar o hacer ejercicio.
- _____ Debemos empujar a los compañeros para ganar un juego.
- _____ Tomar agua ayuda a nuestro cuerpo durante la actividad física.
- _____ El equilibrio nos ayuda a mantener una postura sin caernos.
- _____ Respetar las reglas permite jugar de manera segura.
- _____ La flexibilidad ayuda a mover las articulaciones con amplitud.
- _____ Después de hacer ejercicio, descansar también es importante.

2. SELECCIÓN MÚLTIPLE

Encierra una sola respuesta en cada pregunta.

1. ¿Qué hacemos antes de empezar una actividad física?
A) Calentar el cuerpo B) Acostarnos C) No movernos D) Comer durante el juego
2. ¿Qué debemos hacer si tenemos sed al jugar?
A) Ignorarla B) Tomar agua C) Correr más rápido D) Dejar de respirar
3. ¿Qué capacidad nos ayuda a correr rápido?
A) Flexibilidad B) Velocidad C) Equilibrio D) Relajación
4. ¿Cómo demostramos compañerismo durante un juego?
A) No pasar el balón B) Burlarnos de otros C) Ayudar y respetar al equipo D) Cambiar las reglas

3. UNE CON LÍNEAS

Relaciona cada capacidad física con su definición. Escribe la letra correcta en el espacio.

Capacidad física	Respuesta	Definición
1. Fuerza	_____	A. Mantener una postura sin caerse.
2. Velocidad	_____	B. Mover las articulaciones con amplitud.
3. Resistencia	_____	C. Moverse rápidamente.
4. Flexibilidad	_____	D. Mantener un esfuerzo durante un tiempo.
5. Equilibrio	_____	E. Empujar o levantar algo.

4. COMPLETA LAS ORACIONES

Usa las palabras del recuadro. Cada palabra se utiliza una sola vez.

agua respeto calentamiento equipo descanso

- a) Antes de empezar a hacer ejercicio, realizamos el _____.
- b) Beber _____ ayuda a mantenernos hidratados.
- c) En los juegos colectivos trabajamos en _____.
- d) Tratar bien a nuestros compañeros demuestra _____.
- e) Después de una actividad intensa, el cuerpo necesita _____.

5. SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras relacionadas con la Educación Física: AGUA, SALUD, JUEGO, CORRER, FUERZA y RESPETO.

F U E R Z A M N O P

A G U A T R S L Q W

S A L U D X Y Z A B

C O R R E R P Q R S

R E S P E T O T U V

J U E G O A B C D E

K L M N O P Q R S T

V W X Y Z A B C D E

Palabras encontradas: _____

6. LEE LA SITUACIÓN Y ELIGE

Durante un juego, un compañero se cae. ¿Qué es lo mejor que puedes hacer?

- A) Reírte de él.
- B) Ayudarlo y avisar al docente.
- C) Seguir jugando sin mirar.
- D) Culparlo por detener el juego.

7. RESPUESTA CORTA

Escribe dos beneficios de hacer actividad física.

1. _____

2. _____

¿Por qué debemos respetar a nuestros compañeros durante los juegos?

8. ORDENA LOS PASOS

Numera del 1 al 4 para organizar una clase de Educación Física de manera segura.

_____ Escuchar las indicaciones del docente.

_____ Hacer un calentamiento.

_____ Realizar el juego respetando las reglas.

_____ Terminar con calma y respirar tranquilamente.

9. HÁBITOS SALUDABLES: SELECCIONA TODAS LAS OPCIONES CORRECTAS

Marca todas las acciones que ayudan a cuidar tu cuerpo.

- Beber agua durante el día.
- Usar ropa y zapatos adecuados para hacer ejercicio.
- No descansar nunca.
- Dormir lo suficiente.
- Avisar al docente si siento dolor o mareo.

10. MI COMPROMISO

Escribe una acción que realizarás para cuidar tu salud y otra para trabajar mejor en equipo.

Para cuidar mi salud: _____

Para trabajar en equipo: _____

¡Muy bien! Recuerda: lo importante es participar, aprender, cuidarse y respetar a los demás.