

Nombre: _____
 Fecha: _____
 Curso: _____



1 Une con líneas.

Relaciona cada capacidad física con su definición.

Resistencia

Fuerza

Flexibilidad

Velocidad

- A. Capacidad de realizar movimientos en el menor tiempo posible.
- B. Capacidad de mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado.
- C. Capacidad de generar tensión muscular.
- D. Capacidad de mover las articulaciones en un rango adecuado.

2 Señala la respuesta correcta.

¿Cuál es el nombre del músculo más grande del cuerpo humano?

- ☐ A) Bíceps
- ☐ B) Cuádriceps
- ☐ C) Glúteo mayor
- ☐ D) Tríceps



3 Arrastra y coloca.

Ubica cada deporte en el lugar que corresponde.

Fútbol

Baloncesto

Natación

Atletismo



4 Selecciona la opción correcta.

¿Qué es el calentamiento?

- ☐ A) Es la parte final de la clase.
- ☐ B) Es preparar el cuerpo para la actividad física y evitar lesiones.
- ☐ C) Es una forma de descanso.
- ☐ D) Es solo estirar los músculos.



5 Completa el espacio en blanco.

La _____ es la encargada de regular el metabolismo y la temperatura del cuerpo.

tiroides

hipófisis

glándula suprarrenal

páncreas



6 Ordena las etapas de una clase de Educación Física.

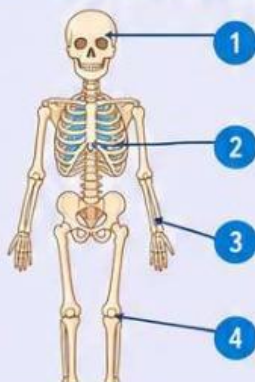
Coloca los números del 1 al 4 según corresponda.

- ☐ Parte principal (actividad física).
- ☐ Vuelta a la calma.
- ☐ Parte inicial (calentamiento).
- ☐ Hidratación.



7 Identifica los huesos.

Escribe el nombre del hueso que señala cada flecha.



8 Arrastra y forma la frase.

Ordena las palabras para completar la frase.

de equilibrio es la coordinación

La _____
 una buena _____.



9 Marca las que son estrategias para una vida saludable.

Selecciona todas las opciones correctas.

- ☐ Dormir lo suficiente.
- ☐ Consumir frutas y verduras.
- ☐ Pasar mucho tiempo en redes sociales.
- ☐ Realizar actividad física regularmente.
- ☐ Comer comida chatarra todos los días.



10 Responde brevemente.

¿Por qué es importante la actividad física en la vida diaria?

¡Muévete,
 es vida!