Guia de practica - Actividad física y condición corporal

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntaje: _____

1.

¿Qué se entiende por actividad física?

1. Solo los deportes competitivos.
2. Cualquier movimiento corporal que produce gasto de energía.
3. Estar sentado viendo televisión.
4. Dormir las horas necesarias.

2.

¿Cuál es un beneficio directo del ejercicio regular para los músculos?

1. Se vuelven más flexibles sin necesidad de estiramiento.
2. Aumentan de tamaño y se fortalecen.
3. Pierden fuerza si no se descansa.

3.

¿Cuál de las siguientes es un ejemplo de actividad física moderada?

1. Correr a toda velocidad.
2. Ver una película.
3. Caminar a paso rápido.
4. Dormir una siesta.

4.

¿Cuántos minutos de actividad física moderada a vigorosa se recomiendan diariamente para los niños?

Respuesta: _____

5.

¿En qué se diferencia la actividad física del sedentarismo?

1. Ambas queman calorías.
2. El sedentarismo fortalece el corazón.
3. La actividad física es siempre intensa.
4. La actividad física implica movimiento, el sedentarismo no.

6.

¿Qué órgano del cuerpo se fortalece especialmente con el ejercicio aeróbico?

Respuesta: _____

7.

¿Cuál de estas actividades es considerada sedentaria?

1. Jugar al fútbol.
2. Andar en bicicleta.
3. Jugar videojuegos sentado.

8.

¿Por qué es importante el descanso en la actividad física?

1. Aumenta la sudoración.
2. Permite que los músculos se recuperen y crezcan.
3. Reduce el apetito.
4. Evita que el corazón lata rápido.

9.

¿Qué se debe hacer antes de comenzar una sesión de ejercicio para prevenir lesiones?

1. Estirar los músculos sin calentar.
2. Beber mucha agua de una vez.
3. Realizar un calentamiento gradual.
4. Comer una comida pesada.

10.

¿Cuál de estas actividades NO se considera ejercicio físico?

1. Nadar en la piscina.
2. Subir escaleras.
3. Leer un libro sentado.
4. Saltar la cuerda.

11.

¿Cuál es una posible consecuencia del sedentarismo prolongado?

1. Mayor energía y vitalidad.
2. Debilitamiento de los músculos y huesos.
3. Mejor circulación sanguínea.

12.

¿Cómo afecta el ejercicio regular al estado de ánimo?

1. Produce estrés y ansiedad.
2. No tiene ningún efecto emocional.
3. Libera endorfinas que generan bienestar.
4. Causa siempre fatiga y mal humor.

13.

¿Qué bebida es la más recomendable para hidratarse durante el ejercicio físico?

Respuesta: _____

14.

¿Qué tipo de ejercicio ayuda a fortalecer los huesos?

1. Ejercicios de flexibilidad como el yoga.
2. Actividades de impacto como saltar o correr.
3. Ejercicios de relajación.
4. Estiramientos suaves.

15.

¿Cuál es un beneficio del ejercicio regular para el corazón?

1. Late más rápido siempre.
2. Se debilita con el tiempo.
3. Se fortalece y bombea sangre con más eficiencia.

16.

¿Qué mineral es esencial para mantener huesos fuertes y saludables?

Respuesta: _____

17.

¿Cuál es un ejemplo de actividad física vigorosa?

1. Caminar lento.
2. Nadar rápido.
3. Leer un libro.
4. Dormir.

18.

¿Qué se entiende por sedentarismo?

1. Realizar ejercicio intenso diario.
2. Hacer deporte solo los fines de semana.
3. Un estilo de vida con poca actividad física.
4. Caminar 10.000 pasos al día.

19.

¿Cuánto descanso es recomendable después de una sesión intensa de ejercicio?

1. No descansar, seguir activo.
2. Descansar solo 5 minutos.
3. Al menos 24 horas para recuperación muscular.

20.

¿Por qué es especialmente importante la actividad física para los niños?

1. Porque gastan menos energía que los adultos.
2. Solo es importante para los que practican deportes.
3. Ayuda al crecimiento, desarrollo de huesos y músculos, y previene obesidad.
4. Los niños no necesitan hacer ejercicio.