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.

Respuesta correcta:
B.

Cualquier movimiento corporal que produce gasto de energía.

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.

Respuesta correcta:
B.

Aumentan de tamaño y se fortalecen.

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.

Respuesta correcta:
C.

Caminar a paso rápido.

4.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

60

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.

Respuesta correcta:
D.

La actividad física implica movimiento, el sedentarismo no.

6.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

corazón

7.

¿Cuál de estas actividades es considerada sedentaria?

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

Respuesta correcta:
C.

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.

Respuesta correcta:
B.

Permite que los músculos se recuperen y crezcan.

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.

Respuesta correcta:
C.

Realizar un calentamiento gradual.

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.

Respuesta correcta:
C.

Leer un libro sentado.

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.

Respuesta correcta:
B.

Debilitamiento de los músculos y huesos.

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.

Respuesta correcta:
C.

Libera endorfinas que generan bienestar.

13.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

agua

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.

Respuesta correcta:
B.

Actividades de impacto como saltar o correr.

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.

Respuesta correcta:
C.

Se fortalece y bombea sangre con más eficiencia.

16.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

calcio

17.

¿Cuál es un ejemplo de actividad física vigorosa?

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

Respuesta correcta:
B.

Nadar rápido.

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.

Respuesta correcta:
C.

Un estilo de vida con poca actividad física.

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.

Respuesta correcta:
C.

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.

Respuesta correcta:
C.

Ayuda al crecimiento, desarrollo de huesos y músculos, y previene obesidad.

Respuestas

1. **B.**

   Cualquier movimiento corporal que produce gasto de energía.

2. **B.**

   Aumentan de tamaño y se fortalecen.

3. **C.**

   Caminar a paso rápido.

4. 60

5. **D.**

   La actividad física implica movimiento, el sedentarismo no.

6. corazón

7. **C.**

   Jugar videojuegos sentado.

8. **B.**

   Permite que los músculos se recuperen y crezcan.

9. **C.**

   Realizar un calentamiento gradual.

10. **C.**

    Leer un libro sentado.

11. **B.**

    Debilitamiento de los músculos y huesos.

12. **C.**

    Libera endorfinas que generan bienestar.

13. agua

14. **B.**

    Actividades de impacto como saltar o correr.

15. **C.**

    Se fortalece y bombea sangre con más eficiencia.

16. calcio

17. **B.**

    Nadar rápido.

18. **C.**

    Un estilo de vida con poca actividad física.

19. **C.**

    Al menos 24 horas para recuperación muscular.

20. **C.**

    Ayuda al crecimiento, desarrollo de huesos y músculos, y previene obesidad.