



Nombre: _____

Curso: _____ Grupo: _____

Fecha: _____

Preguntas teóricas

- 1. ¿Por qué es importante realizar un calentamiento antes de empezar una actividad física?**

- 2. Explica dos beneficios del ejercicio físico para la salud.**

- 3. Escribe tres hábitos de higiene personal que se deben tener tras la práctica deportiva.**

- 4. ¿Qué significa llevar una alimentación equilibrada? Da un ejemplo de un desayuno saludable.**

- 5. Explica con tus palabras qué es la deportividad.**

Condición física y habilidades motrices

- 6. Dibuja o explica brevemente tres ejercicios de calentamiento que conozcas.**



7. Señala dos deportes en los que sea importante el equilibrio.

8. Explica cómo realizarías correctamente un pase y una recepción de balón en baloncesto.

9. Escribe al menos cuatro formas diferentes de desplazamiento en actividades físicas.

10. ¿Qué normas de seguridad deben cumplirse en una clase de Educación Física?

Autoevaluación (responde con sinceridad)

11. ¿Puedes correr durante 5 minutos seguidos sin parar?

Sí / No / A veces

12. ¿Te resulta fácil coordinar movimientos (saltar a la comba, girar, correr con cambios de ritmo...)?

Sí / No / A veces

13. ¿Te gusta participar en los juegos y actividades de equipo?

Sí / No / A veces

14. ¿Respetas siempre el material e instalaciones deportivas?

Sí / No / A veces

15. ¿Te gusta la práctica del ejercicio físico?

Mucho / Poco / Nada



SOLUCIONARIO

1.

Calentamiento → Prepara el cuerpo para el ejercicio, evita lesiones y mejora el rendimiento.

2.

Beneficios del ejercicio físico → Mejora la salud cardiovascular; fortalece músculos y huesos.

3.

Hábitos de higiene → Ducharse después del ejercicio; cambiarse de ropa; beber agua.

4.

Alimentación equilibrada → Combina frutas, verduras, proteínas y cereales. Ejemplo: leche, fruta y pan integral en el desayuno.

5.

Deportividad → Respetar las reglas, aceptar los resultados y valorar a compañeros y rivales.

7.

Deportes con equilibrio → Gimnasia artística b) Patinaje

8.

a) Pase en baloncesto → Sujetar el balón con dos manos y empujar hacia el compañero.

b) Recepción de balón → Asegurar con las manos y flexionar brazos para amortiguar.

9.

Formas de desplazamiento → a) Andar b) Correr c) Saltar d) Reptar

10.

Normas de seguridad → Usar el material correctamente; seguir instrucciones del profesor; no empujar a los compañeros.