Selecciona la respuesta correcta, llenando el círculo correspondiente a la pregunta en la hoja de respuestas:

Usualmente, el término aeróbico se utiliza de manera popular para hacer referencia a las actividades físicas que suponen justamente un alto dinamismo y excitación respiratoria que favorecen el intercambio de gases entre el espacio externo y el sujeto que realiza determinada actividad.

A diferencia de los ejercicios de musculación en los cuales se trabaja principalmente el músculo desde su fuerza y elasticidad, los ejercicios aeróbicos están planeados y diseñados para hacer que el sistema respiratorio de una persona entre en actividad, dejando de lado el estado de relajación, para excitarse a un nivel apropiado de acuerdo a las posibilidades de cada persona. El ejercicio aeróbico se considera muy importante y útil, realizable por cualquier persona ya que el mismo puede ser adaptado a las capacidades y características del sistema respiratorio de cada sujeto.

1. ¿Qué ejercicios se pueden considerar aeróbicos?

   A. Caminar, trotar y correr
   A. Andar en bicicleta, bailar
   B. Saltar, subir o bajar escaleras
   C. Toda actividad física que se enfoque en el sistema respiratorio

2. ¿Qué beneficios proporciona para la salud humana las actividades físicas aeróbicas?

   A. Beneficios en el metabolismo
   B. Beneficios en la circulación
   C. Beneficios en la respiración
   D. Beneficios en todas las anteriores

   .

3. Cuando realizamos aeróbicos con actividades físicas como el baile, ¿Cuál de las siguientes capacidades físicas y motrices estamos fortaleciendo en mayor grado?

A. La fuerza
B. La velocidad
C. La coordinación
D. La flexibilidad

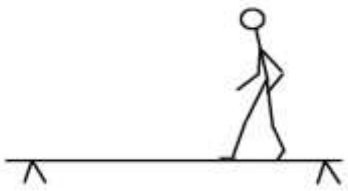
4. Realizar el ejercicio que se propone en la imagen, ¿qué capacidad físico-motriz, puede ayudarnos a desarrollar?

A. Coordinación óculo- pédica
B. Coordinación óculo manual
C. Equilibrio
D. Velocidad

5. Realizar el ejercicio que se propone en la imagen, ¿qué capacidad físico-motriz, puede ayudarnos a desarrollar?

A. Equilibrio dinámico
B. Equilibrio estático
C. Fuerza
D. Resistencia

6. Realizar el ejercicio que se propone en la imagen, ¿qué capacidad físico-motriz, puede ayudarnos a desarrollar?



A. Equilibrio dinámico
B. Equilibrio estático
C. Fuerza
D. Resistencia

7. La siguiente imagen a ¿qué deporte hace referencia?

A. Baloncesto
B. Voleibol
C. Ultimate
D. Balón mano

Lee el párrafo y contesta la pregunta:

El dribling se define como la acción que realiza un jugador cuando, después de tomar posesión del balón, le da impulso tirándolo o palmeándolo con una mano contra el suelo y lo vuelve a tocar antes de que lo haga otro jugador.

8. La anterior definición hace referencia a uno de los siguientes deportes:

A. Voleibol.
B. Baloncesto.
C. Fútbol
D-Ninguno de los anteriores

9. ¿Cómo se llama el conjunto de normas que regulan un juego?

A. Tarjeta roja
B. Arbitraje
C. Leyes y decretos
D. Reglamento

10. Que valores deben sobresalir en una actividad deportiva.

A-La disciplina.
B-La unión.
C-La tolerancia.
D-Todas las anteriores