

Conocimientos sobre Actividad Física

Taller para alumnos de 5º y 6º grado

Nombre: _____

Nombre de la escuela: _____

Grado: _____

Turno: 1) matutino 2) vespertino

Fecha: _____

Edad: _____

Cuestionario: 1) pre-test 2) post-test

Sexo: 1) niño 2) niña

Instrucciones:

Lee las siguientes preguntas y anota o marca la respuesta correcta:

1. ¿Qué es la actividad física?
 - 1) Es la clase de educación física
 - 2) Cualquier movimiento donde el cuerpo humano gasta energía
 - 3) Hacer tarea de física
 - 4) Ninguna de las anteriores

2. Escribe dos ejemplos de actividad física
 - 1) _____
 - 2) _____

3. Escribe tres beneficios de hacer actividad física
 - 1) _____
 - 2) _____
 - 3) _____

4. Es la capacidad que tiene tu cuerpo para estirarse y doblarse
 - 1) Resistencia
 - 2) Fuerza
 - 3) Velocidad
 - 4) Flexibilidad

5. Menciona dos ejemplos de actividades de fuerza

- 1) _____
- 2) _____

6. Conoces la pirámide de actividad física

- 1) Si
- 2) No

7. De la pirámide de actividad física, escribe un ejemplo de actividades que se recomiendan hacer todos los días.

8. De la pirámide de actividad física. ¿Cuáles son las actividades menos recomendadas?

9. En un día ¿por cuanto tiempo debemos hacer actividades o juegos activos?

10. Menciona dos ejemplos de actividades de resistencia

- 1) _____
- 2) _____

11. ¿Cuáles son las cualidades físicas?

- 1) Fuerza, elasticidad, altura
- 2) Velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad
- 3) Flexibilidad, velocidad, inteligencia, atención
- 4) Ninguna de las anteriores

Solo responder en el post-test.

Sobre el taller de Actividad física. Tacha la respuesta que prefieras.

	No me gustaron	Regular	Me gustaron mucho
¿Qué te parecieron las actividades?			
¿Qué te pareció la información que te enseñaron?			
¿Qué te parecieron los materiales?			
¿Qué te parecieron las facilitadoras del taller?			
¿Qué fue lo que más te gustó del taller?			
¿Qué fue lo que menos te gustó del taller?			

¡Gracias por participar!