

# AC.S1 Educación Física (3 periodo) Fitness

1. Es **todo aquello que se realiza en constante movimiento**, cuando se elimina grasa corporal o simplemente se ejercita el cuerpo para mantenerlo sano.

- Metabolismo
- Actividad física
- Hipertrofia
- Alimentarse

2. Es una **capacidad muscular esencial, que permite al cuerpo superar una resistencia** mediante la contracción de los músculos.

- Velocidad
- Potencia
- Flexibilidad
- Fuerza

3. Es aquella que **permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo** durante el mayor tiempo posible.

- Dormir
- Correr
- Resistencia
- Movilidad

4. Es el **estado de la capacidad de rendimiento psico-física de una persona**, manifestado en la capacidad de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación.

- Condición física
- Continuidad
- Calidad de vida
- Cardio

5 Depende de la **movilidad articular e influye la herencia** (genética) y la **edad** entre otros aspectos trabajados en clase.

- Elasticidad
- Velocidad
- Puntería
- Flexibilidad

6 Es la capacidad para mantener un esfuerzo, con equilibr/io entre aporte y consumo de oxígeno, durante el mayor tiempo posible, con intensidad moderada, la cantidad de oxígeno que se utiliza es igual al que absorbe.

- Resistencia aeróbica
- Potencia moderada
- Lentitud moderada
- Respuesta al estímulo

7 ¿Cuáles son los dos estados en que puede estar el cuerpo humano?

- Burlesco y serio
- Frio y calor
- Activo y Pasivo
- Con hambr/e y sin hambr/e

8 Conjunto de ejercicios de los músculos y articulaciones de manera metódica y de forma gradual, con el fin de preparar al cuerpo para un mejor rendimiento físico y así evitar algún tipo de contracción muscular o alguna lesión física.

- Descansar
- Elongación
- Estirar
- Calentamiento Físico

9 ¿Qué sientes cuando los músculos se adaptan a la actividad física?

- Me quiero morir
- Recuerdo a mi ex y lloro
- Siento que puedo realizar los movimientos con mayor facilidad
- Me da hambr/e

10 La práctica física moderada contribuye:

- Un desarrollo del sistema muscular
- Un desarrollo del sistema respiratorio
- Mejora de intensidad cardiaca
- Todas ls anteriores