Preguntas:

1. ¿Cuál de las siguientes actividades son malas para mantener un abnuena salud?
   1. Fumar
   2. Dormir adecuadamente
   3. Beber agua constantemente
   4. Comer frutas y verduras
2. ¿Cuál es la actividad física que se puede practicar en casi cualquier lugar?
   1. Caminar
   2. Nadar
   3. Pedalear
   4. Vóleibol
3. ¿Qué actividad se practica al aire libre y requiere de caminos o veredas?
   1. Nadar
   2. Vóleibol
   3. Bailar
   4. Pedalear
4. ¿Con cuál actividad fácilmente se puede hacer ejercicio y divertirse al mismo tiempo?
   1. Correr
   2. Bailar
   3. Nadar
   4. Pedalear
5. ¿Cuál ejercicio requiere de una vestimenta muy particular y generalmente puede hacerse cuando hace calor? Puede ser una actividad refrescante.
   1. Bailar
   2. Correr
   3. Nadar
   4. Pedalear
6. ¿Con cuál actividad se puede hacer muchos otros deportes? Incluso un maratón.
   1. Bailar
   2. Correr
   3. Nadar
   4. Pedalear
7. ¿Cuál deporte necesita de dos equipos, una red y un balón?
   1. Pedalear
   2. Caminar
   3. Nadar
   4. Vóleibol
8. ¿Es importante hacer más de 1 hora diara de ejercicio?
   1. Si
   2. No
9. No importa a que hora practique el ejercicio, lo importante es que lo haga.
   1. Verdadero
   2. Falso
10. De preferencia debo practicar el ejercicio con alguna otra persona.
    1. Verdadero
    2. Falso
11. Es necesario reposar la comida antes de iniciar la actividad física.
    1. Verdadero
    2. Falso
12. Debo tomar líquidos fríos mientras realizo el ejercicio.
    1. Verdadero
    2. Falso
13. Es recomendable darse un baño de agua fría al terminar la sesión de ejercicios.
    1. Verdadero
    2. Falso
14. En caso de estar enfermo, usted puede hacer ejercicio:
    1. Cada tercer día
    2. Todos los días
    3. Hasta que el médico te lo señale
    4. Cuando se sienta mejor
15. El ejercicio regular de moderado a vigoroso puede también ayudar a reducir la fatiga y manejar el estrés.
    1. Verdadero
    2. Falso
16. Para poner en buena condición su corazón y pulmones, el ejercicio regular tiene que invertir más de 60 minutos, toda la semana.
    1. Verdadero
    2. Falso
17. Todos los ejercicios por igual mejoraran la eficiencia de su corazón y pulmones y le ayudan a quemar calorías extras.
    1. Verdadero
    2. Falso
18. Un hombre o mujer maduros y las personas más grandes se benefician de la actividad física regular tanto como lo hace la gente joven. La edad no necesariamente es una limitación.
    1. Verdadero
    2. Falso
19. Para realizar cualquier tipo de ejercicio hay que tener un talento especial y mucho entrenamiento.
    1. Verdadero
    2. Falso