

Ejercicio

Para alumnado (10 años). Marca SOLO una respuesta correcta en cada pregunta.

1. Cuando hacemos ejercicio, el corazón...

- a) Se enfada
- b) Bombea más rápido
- c) Se convierte en piedra

2. ¿Por qué los músculos necesitan más oxígeno al movernos?

- a) Para producir energía
- b) Para brillar
- c) Para aprender francés

3. ¿Qué es el ATP?

- a) Una vitamina
- b) La “moneda” de energía de las células
- c) Un hueso

4. En el ejercicio, los pulmones...

- a) Ventilan más para meter oxígeno y sacar CO₂
- b) Se apagan
- c) Se llenan de agua

5. El ejercicio ayuda al sistema inmunológico porque...

- a) Aumenta defensas con actividad moderada
- b) Lo elimina
- c) Lo deja dormido siempre

6. ¿Qué sustancia ayuda a dilatar vasos sanguíneos?

- a) Óxido nítrico
- b) Chocolate en polvo
- c) Arena

7. ¿Qué factor ayuda al cerebro y la memoria según el guion?

- a) BDNF
- b) GPS
- c) IVA

8. Después de hacer ejercicio, podemos sentirnos mejor por...

- a) Endorfinas, dopamina y serotonina

- b) Pegamento
- c) Sal

9. ¿Caminar cuenta como ejercicio?

- a) No, nunca
- b) Sí, cuenta
- c) Solo si caminas de espaldas

10. El guion dice que moverse un poco cada día...

- a) No sirve
- b) Es mejor que nada
- c) Es peligroso siempre