NOMBRE _____ FECHA _____ PUNTUACIÓN _____ / 10

CUESTIONARIO **10 preguntas** · Opción múltiple

Rutina de ejercicios con intervalos de diez repeticiones

Lee cada pregunta con atención. Para cada una, selecciona la opción que mejor la responda rellenando el círculo junto a tu elección.

1 **¿Qué ejercicio se anuncia al comienzo de la rutina?**

- A Sentadillas
- B Rotaciones corporales
- C Escaladores
- D Brazada de espalda

2 **¿Cuántas repeticiones se cuentan normalmente durante los primeros ejercicios?**

- A Cinco
- B Diez
- C Ocho
- D Doce

3 ¿Qué ejercicio se realiza después de las extensiones corporales?

A Rayuela

B Salto adelante

C Elevación de pantorrillas

D Molino de viento

4 ¿Qué ejercicio aparece inmediatamente después de la elevación de pantorrillas?

A Sentadillas con alcance

B Pierna derecha lateral

C Toque cruzado en los pies

D Rayuela

5 ¿Qué lado se ejercita primero en las patadas de burro?

A El lado derecho

B Ambos lados simultáneamente

C El lado izquierdo

D La parte frontal

6 ¿Qué ejercicio se anuncia después de las patadas para atrás?

A Levantar las piernas

B Flexiones de las rodillas

C Caminar con las manos

D Tríceps

7 ¿Cuál de estos ejercicios aparece después de caminar con las manos?

A Plancha

B Abdominal corto

C Patadas en el aire

D Brazada de espalda

8 ¿Qué ejercicio se realiza antes de las patadas de tijera?

A Patadas en el aire

B Abdominales oblicuos

C Plancha subiendo y bajando

D Bajar las piernas

9 ¿Qué ejercicio aparece justo antes de bajar las piernas?

A Abdominales oblicuos

B Plancha

C Abdominal corto

D Abdominal con toque de rodilla

10 ¿Con qué ejercicio termina la rutina?

A Abdominal con toque de rodilla

B Plancha

C Patadas de tijera

D Escalador