



CUADERNO DE TRABAJO

EDUCACIÓN FÍSICA

I.E.S. CIUDAD DE LAS CABEZAS

1º E.S.O.

Ficha nº : 06

Evaluación

Contesta si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones

En una marcha es mejor comer poco y a menudo	V	F
Si vas en grupo el ritmo de la marcha lo marcan los más rápidos.	V	F
La marcha permite un mejor conocimiento del entorno	V	F
En carretera circula siempre por la derecha.	V	F
Es malo ir cambiando constantemente el ritmo de la marcha.	V	F
Descansa largo tiempo de vez en cuando.	V	F
No pises los sembrados en zonas de cultivo	V	F
No es bueno beber durante el camino	V	F
El mejor calzado para la marcha son botas.	V	F
No importa que tires basura ya vendrá el guardabosque a limpiar.	V	F
Andar sobre terreno rocoso cansa más que en terreno llano.	V	F
La marcha no sirve para mejorar la condición física	V	F
Las primeras veces que hagas una marcha selecciona un itinerario sin demasiadas dificultades.	V	F
No hace falta informarse del itinerario que vayas a recorrer.	V	F
La marcha en grupo te ayuda a mejorar las relaciones con otras personas.	V	F
A tu edad lo mejor es hacer marchas nocturnas.	V	F
La ropa debe ser adecuada a la época del año.	V	F
El verano es la mejor época para hacer marchas.	V	F
Las primeras veces que realices marchas, hazlas con personas que conozcan bien el itinerario.	V	F
No te preocupes por la ropa ni por los materiales	V	F

www.ricardoteatro.es

NOMBRE:- _____ CURSO: 1º _____