

EVALUACIÓN-FORMATIVA6-EFI-SEGUNDOSAB-OA6-SEMANA30

Objetivo: Demostrar dominio de los conceptos relacionados a métodos de entrenamiento y cualidades físicas.

O.A 6 : Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.

Indicadores.

* Identifican los músculos que se fortalecieron durante el ejercicio físico.

. * Utilizan una variedad de grupos musculares para desarrollar las actividades físicas propuestas

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Fecha: 09 al 13 de Noviembre 2020

***Obligatorio**

1. Nombre completo *

2. Curso

Marca solo un óvalo.

2° año A

2° año B

Instrucciones

- 1.-Lee en forma comprensiva las siguientes preguntas.
- 2.-Marca con un clic en aquella alternativa que consideres correcta..
- 3.-Revisa antes de enviar.
- 4.-pincja enviar y tendrás tus respuestas en forma automática.

Lee comprensivamente el siguiente texto y responde las preguntas 1 a 5 .

Método Tabata

Es un sistema de **entrenamiento** a intervalos, de alta intensidad y de corta duración. Consiste en realizar 8 series de un ejercicio determinado de 20 segundos cada una, con la mayor cantidad de repeticiones posibles, y descansando sólo 10 segundos entre cada una de ellas.

Con este tipo de entrenamientos mejorarás tu resistencia cardiovascular y muscular, además de optimizar los tiempos de trabajo de acuerdo a la intensidad de cada uno de los ejercicios y sus descansos.

Se debe realizar 3 veces por semana en días alternados y no todos los días ya que el cuerpo debe recuperarse debido a la intensidad.

3. 1.- Tabata es un sistema de entrenamiento a: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) intervalos, de baja intensidad y larga duración.
- B) intervalos, de alta intensidad y corta duración.
- C) intervalos , de media intensidad y poca duración.

4. 2.-La secuencia correcta para el entrenamiento del método Tabata es: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) 20 segundos de trabajo y 10 segundos de descanso.
- B) 20 minutos de trabajo por 20 segundos de descanso.
- C) 10 segundos de trabajo por 20 segundos de trabajo.

5. 3.- En las rutinas con entrenamiento Tabata utilizaste el ejercicio de la imagen. 1 punto
¿Qué nombre recibe este ejercicio? *



Marca solo un óvalo.

- A) Flexiones de brazo
- B) Abdominales
- C) Sentadilla

6. 4.- Según el texto. "Mejorar resistencia cardiovascular y muscular",
corresponde a: *

Marca solo un óvalo.

- A) Un obstáculo.
- B) Un beneficio.
- C) Un ejercicio.

7. 5.-Según el texto. ¿Cuántas veces se debe realizar el método Tabata? *

Marca solo un óvalo.

- A) Tres veces por semana en días alternados.
- B) Todos los días de la semana .
- C) Un día a la semana.

Lee el siguiente texto y responde las preguntas 6 a 9

LAS SENTADILLAS



Las **sentadillas** son tremendamente útiles para fortalecer el tren inferior, principalmente los glúteos y músculos del cuádriceps.

¿Cómo hacer bien las sentadillas?

Abre tus piernas hasta el ancho de tus hombros. Junta tus manos o estira tus brazos en un ángulo de 90 grados. Cuando vayas a bajar, mantén los glúteos hacia atrás. Haz como si fueras a sentarte en una silla imaginaria

8. 6.- Según el texto .¿Qué tren muscular es fortalecido con las sentadillas? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Tren superior
- B) Tren inferior
- C) tren mixto

9. 7.-¿Qué músculos son fortalecidos con las sentadillas.? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Bíceps y tríceps
- B) Abdominales y pectorales
- C) Glúteos y cuádriceps.

10. 8.-Según el texto los brazos se deben estirar a : *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) un ángulo de 90 grados.
- B) un ángulo de 60 grados.
- C) un ángulo de 45 grados.

11. 9.- Para una correcta ejecución de las sentadillas , las piernas se deben separar: *

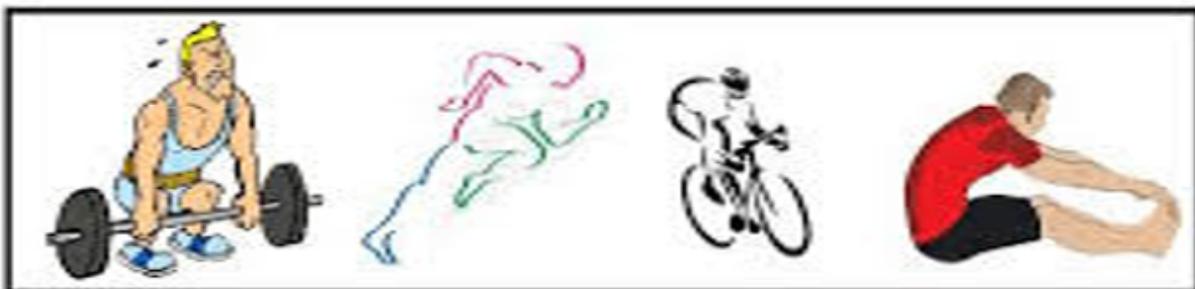
1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) más ancho que los hombros.
- B) hasta el ancho de los hombros.
- c) menos del ancho de los hombros.

Observa la imagen y responde las preguntas 10 a 12.

CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS



1

2

3

4

12. 10.-¿Qué número representa la cualidad física de flexibilidad? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) 3
 B) 1
 C) 4

13. 11.-La imagen que está con el número 1 representa la cualidad física de: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Velocidad
 B) Fuerza
 C) flexibilidad

14. 12.- ¿Cuál es la secuencia correcta de las cualidades físicas de acuerdo a la imagen? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) flexibilidad-velocidad-resistencia-fuerza.
 B) fuerza-velocidad-resistencia-flexibilidad.
 C) velocidad-fuerza-flexibilidad-resistencia.

¡Te la mereces por tu esfuerzo y dedicación.!



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios