

EVALUACIÓN-FORMATIVA6-EDUCACIÓN-FÍSICA-TERCEROSAB-OA-6-SEMANA30

Objetivo: Demostrar dominio de los conceptos relacionados con método de entrenamiento y cualidades físicas que favorecen la condición física.

O.A 6 - Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

Indicadores.

*Demuestran ejercicios que desarrollen la condición física.

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Fecha : 09 al 13 de noviembre 2020

***Obligatorio**

1. Nombre completo *

2. Curso *

Marca solo un óvalo.

3° año A

3° 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.-Pincha 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.

Algunos ejercicios que se aconsejan trabajar son: Abdominales, sentadillas, flexo extensiones de brazos, saltos, tocaditas de rodillas, entre otras.

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

1 punto

Marca solo un óvalo.

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

4. 2.- En las rutinas con entrenamiento Tabata utilizaste diferentes ejercicios. ¿Qué nombre recibe el que muestra la imagen? * 1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Abdominal
- B) Estocadas
- C) Sentadillas
- D) Flexo extensiones de brazos

5. 3.-La secuencia correcta para el entrenamiento del método Tabata es: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

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

6. 4.-Según el texto. ¿Cuántas veces se debe realizar el método Tabata? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

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

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

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Un obstáculo.
- B) Un ejercicio.
- C) Un beneficio.
- D) Una destreza

Lee el siguiente texto y responde las preguntas 6 a 9

FLEXO EXTENSIONES DE BRAZOS



¿Qué músculos se trabajan en las flexiones de brazos?

Las **flexiones de brazos** son mucho más que un simple ejercicio de tren superior. Ellas **trabajan** tus pectorales, deltoides y tríceps mientras se fortalecen también los **músculos** del Core. |

Entrenamiento para hacer **flexiones de brazos**

Acuéstese boca abajo. Coloque las palmas de las manos en el suelo a la altura de los hombros, ligeramente más abiertos que el ancho de sus hombros. Mantenga su cuerpo erguido. Levante el cuerpo hacia arriba e ir enderezando los **brazos**, procura mantener una postura erguida.

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

Marca solo un óvalo.

- A) Tren superior
- B) Tren inferior
- C) Ambos trenes
- D) Tren posterior.

9. 7.-Según el texto .¿Qué músculos son fortalecidos con las flexiones de brazos? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Abdominales, glúteos y bíceps.
- B) pectorales ,cuádriceps y bíceps.
- C) Pectorales, deltoides y tríceps.
- D) pantorrillas ,dorsales y tríceps.

10. 8.-Según el texto. Para realizar las flexiones de brazos debes ubicarte: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Acostado boca arriba.
- B) Acostado boca abajo.
- C) Acostado hacia un lado.
- D) Acostado de espalda.

11. 9.- Según el texto. ¿Cómo deben estar las palmas de las manos para ejecutar el ejercicio? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) en el suelo con una más adelante que la otra.
- B) en el suelo debajo de la altura de los hombros , con la misma separación de hombros.
- C) en el suelo a la altura de los hombros, ligeramente más abiertos que el ancho de sus hombros
- D) en el suelo con las manos juntas y a la altura de los hombros.

Observa la imagen y responde las preguntas 10 a 12.

CUALIDADES FÍSICAS

The diagram illustrates four physical qualities with corresponding images and numbered blue ovals:

- 1:** A cartoon character lifting a barbell, representing strength.
- 2:** A person performing a backbend, representing flexibility.
- 3:** A group of cyclists on a road, representing endurance.
- 4:** A muscular runner in a starting block, representing speed.

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

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) 1
- B) 2
- C) 3
- D) 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) Flexibilidad
- C) Fuerza
- D) Resistencia

14. 12.-Las imágenes con los número 1 y 4 representan la cualidades físicas de: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- Velocidad y resistencia.
- Resistencia y flexibilidad.
- Fuerza y velocidad.
- Flexibilidad y velocidad.

¡Te la mereces por tu esfuerzo y dedicación.!



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios