

# EVALUACIÓN-FORMATIVA-N°3- EDUCACIÓN-FÍSICA-QUINTOSAyB- OA1y6-SEMANA17

Objetivo: Demostrar dominio de los conceptos asociados a habilidades motoras básicas, cualidades físicas, principios del entrenamiento y actividades de intensidad moderada a vigorosa.

O.A 1: Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 o 100 metros).

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, estableciendo metas de superación personal.

Profesor: Claudio Delgado Escobar- Oscar Navarro Hidalgo

03/08 AL 07/08

**\*Obligatorio**

1. Nombre completo: \*

---

2. Curso: \*

*Marca solo un óvalo.*

5° año A

5° año B

## Instrucciones:

- 1.- Lee en forma comprensiva las siguientes preguntas.
- 2.- Selecciona la que creas correcta haciendo clic en ella.
- 3.- Revisa antes de enviar.

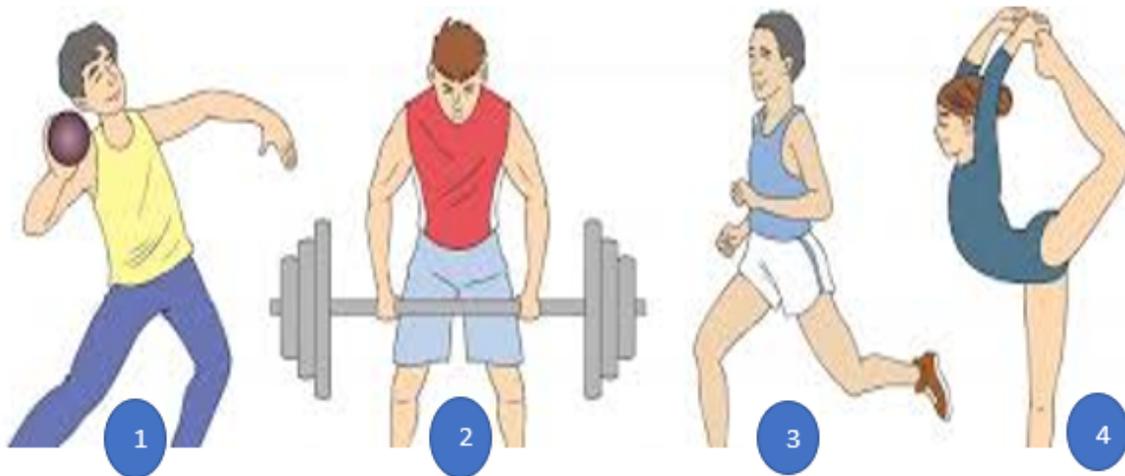
## ITEM 1: Cualidades Físicas.

3. Indica a que cualidad física corresponden las siguientes acciones motrices. 4 puntos  
(Pon solo una alternativa para cada una de ellas.) \*

Marca solo un óvalo por fila.

	Fuerza	Resistencia	Velocidad	Flexibilidad
1.-Lanzamiento de la bala.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.-100 metros planos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.-Correr la Maratón	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.-Abrirse de piernas (Spagatt)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Observa las siguientes imágenes que corresponden a cualidades físicas y responde la preguntas 5 y 6 .



4. 5.-La siguiente definición: " Es la capacidad muscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción de los músculos. se relaciona con la imagen número: 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- A) 1
- B) 2
- C) 3
- D) 4

5. 6.-La secuencia correcta de las cualidades físicas representadas en la imagen es: \* 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- A) Fuerza-Resistencia-Velocidad-Flexibilidad.
- B) Resistencia-Velocidad-Fuerza-Flexibilidad.
- C) Flexibilidad-Fuerza-Resistencia-Velocidad.
- D) Velocidad-Resistencia-Fuerza-Flexibilidad.

**ITEM 2: Principios del entrenamiento.**

Lee en forma comprensiva el siguiente texto y responde las preguntas 7,8,9

## Principios básicos del entrenamiento

El entrenamiento físico consta de cuatro principios básicos los cuales son: Principio de la adaptación, Principio de la progresión, Principio de la continuidad y Principio de la alternancia. Éstos son de suma importancia para lograr una buena condición física y por ende un efectivo entrenamiento.

### Principio de adaptación

Es la capacidad de resistir y habituarse rápidamente al ejercicio físico, ya que éste provoca en nuestro cuerpo cambios fisiológicos a nivel de aparatos y sistemas. Luego de ejercer algún deporte, nuestro organismo advierte un desgaste provocando así la disminución momentánea de nuestro nivel físico. Posteriormente nuestro cuerpo se recupera y logra superar el nivel anterior adaptándose a este esfuerzo, a lo que llamaremos sobre compensación.

### Principio de progresión

Es la capacidad de resistir progresivamente a esfuerzos cada vez más grandes. Para que realmente podamos conseguir un aumento de nuestro nivel de condición física es necesario acrecentar de manera gradual el ejercicio físico y de esa manera encadenar con el tiempo todas las sobre compensaciones producidas y así alcanzar una sólida adaptación.

### Principio de la continuidad

Es practicar el ejercicio físico de manera frecuente y de esa forma aprovechar los efectos positivos que las sobre compensaciones nos otorgan. Si nos tomamos demasiados días de descanso luego de nuestro último entrenamiento perderemos los efectos positivos que la sobre compensación nos había entregado.

### Principio de la alternancia Muscular

Cuando planificamos nuestro entrenamiento debemos alternar las cargas del trabajo y nuestros grupos musculares. Tenemos que saber combinar nuestras distintas cualidades físicas respetando nuestro período de recuperación. Es de suma importancia que nuestro organismo se recupere del cansancio producto de la actividad física que acaba de realizar. Sin embargo, este tiempo puede resultarnos provechoso para desarrollar otro aspecto.

6. 7.-Según el texto ¿Por qué son importantes los principios básicos del entrenamiento para nuestro organismo?. \*
- 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- A) Para desarrollar fuerza y tener más musculatura.
- B) Para mejorar nuestras posibilidades de movimiento.
- C) para durar más mientras uno se entrena.
- D) Para lograr un buena condición física y un efectivo entrenamiento.

7. 8.-La siguiente definición: "Es la capacidad de resistir progresivamente a esfuerzos cada vez más grandes".Corresponde al principio de: \* 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- A) Progresión.
- B) Adaptación.
- C) Continuidad.
- D) Alternancia muscular.

8. 9.- Combinar las distintas cualidades físicas y respetar nuestros períodos de recuperación.Hace referencia al principio de: \* 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- A) Adaptación.
- B) Progresión.
- C) Continuidad.
- D) Alternancia muscular.

**ITEM 3: Actividades de intensidad moderada a vigorosa.**

Observa la siguiente información en relación a actividades de intensidad moderada a vigorosa y contesta las preguntas 10,11,12

### Actividad Física de Intensidad Moderada a Vigorosa



#### Actividad física moderada

Requiere de un **esfuerzo moderado**, que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco, pero habitualmente se puede mantener una conversación.  
Algunos ejemplos de este tipo de actividad son:

- Caminar a paso rápido
- Bailar
- Jardinería
- Trabajos domésticos
- Participación activa en juegos y deportes con niños
- Paseo con animales domésticos
- Trabajos de construcción generales (pintar, hacer tejados, etc.)
- Desplazamiento de cargas moderadas (<20 kg)



### Actividad física vigorosa

Requiere una **gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida** y un aumento sustancial de la **frecuencia cardíaca**. No es posible mantener una conversación.

Se consideran ejercicios vigorosos:

- Ascender a paso rápido o trepar por una ladera
- Desplazamientos rápidos en bicicleta
- Aerobics
- Natación rápida
- Deportes y juegos competitivos (fútbol, voleibol, baloncesto)
- Trabajo intenso con pala o excavación de zanjas
- Desplazamiento de cargas pesadas (>20 kg)

9. 10.- La característica específica para reconocer y diferenciar si el tipo de actividad física es moderada o vigorosa es: \*

1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- A) Respirar lento.
- B) Mantener o no una conversación.
- C) Mantener la respiración.
- D) Mantener una actitud corporal.

10. 11.- ¿Cuál de las siguientes imágenes corresponde a una actividad de intensidad vigorosa? \*

1 punto

Marca solo un óvalo.



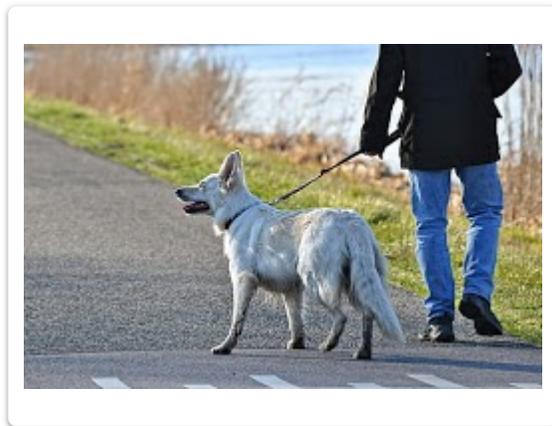
A)



B)



C)



D)

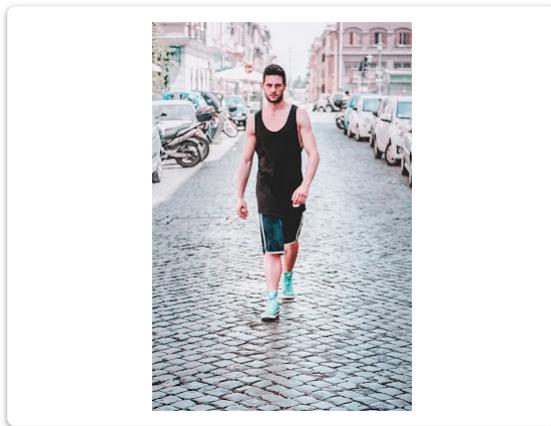
11. 12.-¿Cuál de las siguientes imágenes corresponde a una actividad de intensidad moderada? \*

1 punto

Marca solo un óvalo.



A)



B)



C)



D)

---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios