

EVALUACIÓN-FORMATIVA-Nº4- EDUCACIÓN-FÍSICA-QUINTOSyB-OA6- SEMANA21

Objetivo: Demostrar dominio de los conceptos condición física, métodos de entrenamiento y ejercicios de movilidad articular y elongación.

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.

Indicadores.

*Reconocen diversos métodos para mejorar cada uno de los componentes de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad).

*Demuestran de manera correcta actividades de movilidad articular y elongación muscular de tronco y extremidades.

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.

Lee el siguiente texto y responde las preguntas 1,2, 3 y 4.

Método Tabata

El **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.

Su nombre se debe a su creador, el doctor Izumi **Tabata**, del Departamento de Fisiología y Biomecánica del Instituto Nacional de Fitness y Deporte de la ciudad de Kanoya en Japón, **quien**, en el año 1996, descubrió los poderosos efectos **que** tenía un **entrenamiento** intermitente de alta intensidad.

3. 1.-Según el texto . Tabata es un método de entrenamiento a intervalos de: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) baja intensidad y larga duración.
- B) alta intensidad y de corta duración.
- C) gran exigencia y poca intensidad.
- D) poca exigencia y corta duración.

4. 2.-La secuencia de trabajo del método Tabata es de 8 series de un ejercicio determinado por : *

1 punto

Marca solo un óvalo.

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

5. 3.-En los 20 segundos de trabajo del método Tabata, se debe realizar: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) solo algunas repeticiones.
- B) la menor cantidad de repeticiones posibles.
- C) la mayor cantidad de repeticiones posibles.
- D) el período de descanso de la actividad.

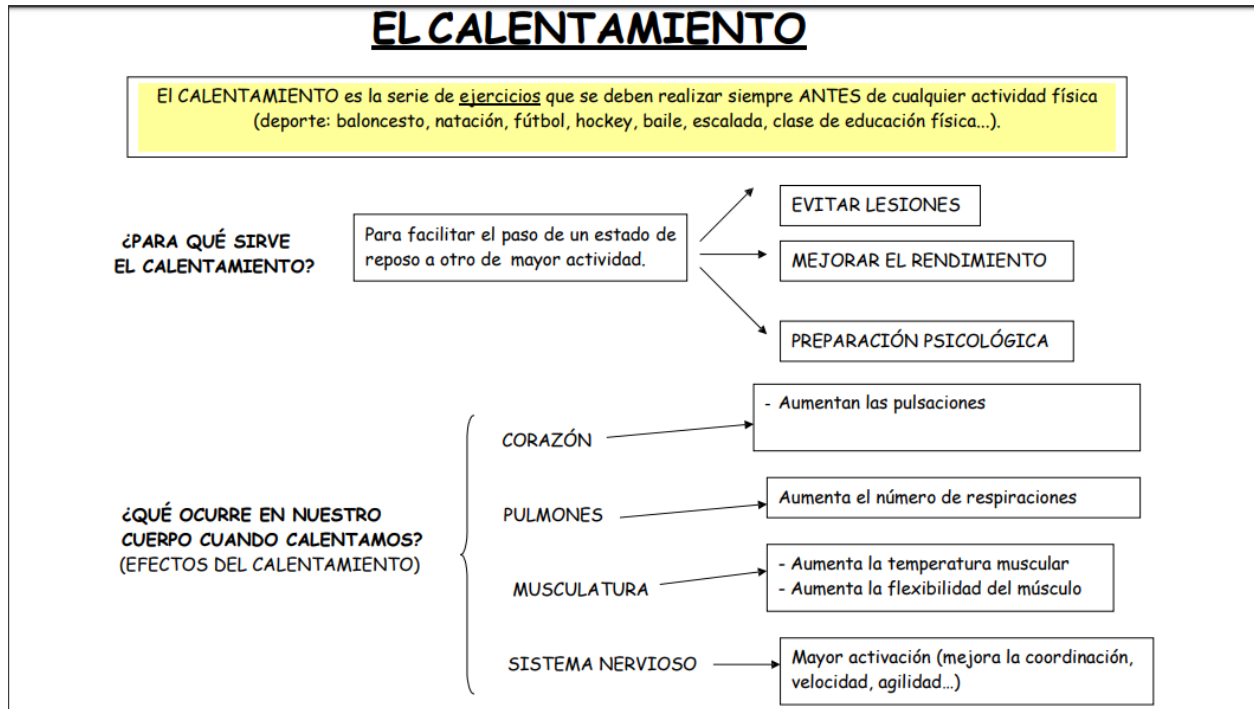
6. 4.- Según el texto.¿ De qué país es el fundador del método Tabata? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) China
- B) Corea
- C) Mongolia
- D) Japón

Observe el siguiente mapa conceptual y responda las preguntas 5,6,7 y 8.



7. 5.-Según el mapa conceptual . ¿Qué es el calentamiento? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Una serie de ejercicios que se deben realizar durante la actividad física.
- B) Una serie de ejercicios que se deben realizar al final de cualquier actividad física.
- C) Una serie de ejercicios que se deben realizar antes de cualquier actividad física.
- D) Una serie de ejercicios que se deben realizar al terminar la clase .

8. 6.- Según el mapa conceptual .¿Para qué sirve el calentamiento? .Marca todas las que consideres correctas. * 1 punto

Selecciona todos los que correspondan.

- Para evitar lesiones.
- Para sacar músculos.
- Para mejorar el rendimiento.
- Para preparar el cuerpo para el ejercicio.
- Para bajar de peso.
- Para pasar de un estado de reposo a otro de mayor actividad.

9. 7.-¿ Qué le ocurre a nuestro corazón cuando calentamos? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Aumenta la temperatura muscular.
- B) Aumenta el número de respiraciones.
- C) Aumentan las pulsaciones.
- D) aumenta la flexibilidad.

10. 8.-Mayor activación (coordinación , velocidad y agilidad) corresponden a efectos del calentamiento sobre nuestro (os): * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Sistema nervioso
- B) Pulmones
- C) Corazón
- D) Brazos.

¿Qué es el tren superior y el tren inferior?

Es cada una de las dos extremidades **que** se encuentran unidas al tronco a través de la pelvis mediante la articulación de la cadera. Tienen la función de sustentar el peso del cuerpo en la posición bípeda y hacer posible los desplazamientos mediante la contracción de su potente musculatura

11. 9.-¿A qué se le denomina tren superior y tren inferior? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) A cada una de las extremidades que se encuentran unidas al tronco a través de la pelvis.
- B) A la extremidad que se encuentra sobre la articulación de la cadera.
- C) A la extremidad inferior que se encuentra bajo la articulación de la cadera.
- D) Al conjunto de músculos de las extremidades.

12. 10.-¿Cuál es la función específica de ambos trenes? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Mantener el cuerpo en forma .
- B) Contribuir al desarrollo de la capacidad aeróbica.
- C) Sustentar el peso de cuerpo en la posición bípeda y hacer posible los desplazamientos.
- D) Mejorar la flexibilidad a través del ejercicio.

13. ¿A que tren pertenecen los siguientes músculos?. *

2 puntos

Marca solo un óvalo por fila.

	Tren superior	Tren inferior
11.- Bíceps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.- Cuadríceps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios