

EVALUACIÓN-FORMATIVA-Nº4- EDUCACIÓN-FÍSICA-QUINTOS-A-B-OA6- SEMANA25

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

05 al 09 de octubre 2020

***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 a 5.

BENEFICIOS DE REALIZAR UN ENTRENAMIENTO BASADO EN EL MÉTODO DE ENTRENAMIENTO TÁBATA:

A rasgos generales estos son algunos de los **beneficios de practicar Tábata**:

- 1.-El entrenamiento Tabata por intervalos de alta intensidad mejora la capacidad aeróbica (VO₂ máximo).
- 2.-Mejora el umbral anaeróbico.
- 3.-Mejora la fuerza.
- 4.-Mejora de la resistencia muscular.
- 5.-Mejora el rendimiento deportivo (ya sea para participantes que busquen ocio o rendimiento deportivo).
- 6.-Disminuye el riesgo de sufrir enfermedades de corazón.
- 7.-Disminuye el riesgo de sufrir estrés o ansiedad.
- 8.-Las sesiones se pueden adaptar independientemente del nivel de los miembros del grupo pues en una misma estación un ejercicio puede tener diferentes niveles de dificultad en función del individuo.
- 9.-Los intervalos son fáciles de enseñar, comprender y seguir.
- 10.-Las sesiones son divertidas, lúdicas y efectivas.

Para alcanzar los **objetivos** de una sesión de entrenamiento debemos de tener en cuenta una serie de requisas:

Debemos entender cómo se utilizan los ejercicios ya sea para mejorar a nivel cardiovascular, fuerza o combinación

de ambas. Recuerda que son 8 series de ejercicios ,20 segundos son de trabajo intenso , realizando la mayor cantidad de repeticiones posible y 10 segundos de descanso.

*La selección y progresión de los ejercicios debe ser la adecuada pues independientemente del objetivo a trabajar.

* No debemos olvidar que la intensidad de ejecución debe ser alta.

* Podemos explorar los métodos de progresión y adaptación de los ejercicios.

*Tenemos que entender los beneficios del entrenamiento interválico de alta intensidad.

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

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Baja intensidad.
- B) Mediana intensidad.
- C) Alta intensidad.
- D) De poca intensidad.

4. 2.- La secuencia correcta para trabajar el 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 10 minutos de descanso.
- C) 10 segundos de trabajo por 20 segundos de descanso.
- D) 10 minutos de trabajo por 20 segundos de descanso.

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

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) la mayor cantidad de repeticiones a mediana intensidad
- B) algunas repeticiones sin exigir al cuerpo.
- C) la mayor cantidad de repeticiones a alta intensidad.
- D) La menor cantidad de ejercicios de forma moderada.

6. 4.-segun el texto: Para alcanzar nuestros objetivos de una sesión de entrenamiento debemos tener en cuenta como: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- es el espacio a trabajar.
- se utilizan los ejercicios.
- superar las metas.
- Transpirar más rápido.

7. 5.-Según el texto: Mejora la resistencia muscular es: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- Un objetivo del método Tabata.
- Un beneficio del método Tabata.
- Un principio del método Tabata.
- Un factor del método Tabata.

Observa la siguiente imagen y responde las preguntas 6,7,8,9.



8. 6.- La imagen muestra ejercicios de: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Elongación.
- B) Fuerza.
- C) Flexibilidad.
- D) Movilidad articular.

9. 7.-La rutina de ejercicios presentada en la imagen se deben realizar: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- Antes de una rutina de ejercicios
- Durante la rutina de ejercicios.
- Después de la rutina de ejercicios.
- A veces en la rutina de ejercicios.

10. 8.- Esos ejercicios pertenecen a: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- Formas de desplazarse.
- Normas de conducta segura.
- Normas de trabajo.
- Normas de convivencia.

11. 9.- ¿Por qué es necesario realizar los ejercicios de la imagen?. Marca las alternativas que consideres correctas. * 1 punto

Selecciona todos los que correspondan.

- Para preparar el cuerpo para el ejercicio
- Para evitar lesiones.
- para activar la temperatura corporal
- Para sacar músculos.

12. 10.-¿Qué nombre recibe el ejercicio de la imagen? *

1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Sentadilla
- B) Estocada
- C) Burpess
- D) Plancha

13. 11.-Los músculos predominantes que se trabajan en el siguiente ejercicio son 1 punto
: *



Marca solo un óvalo.

- A) los dorsales.
- B) los abdominales.
- C) los cuádriceps.
- D) los glúteos.

14. 12.- Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, son: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- Habilidades motoras Básicas.
- Cualidades Físicas.
- Músculos del tren superior.
- Músculos del tren inferior.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios