

EVALUACIÓN-FORMATIVA-N°6- EDUCACIÓN-FÍSICA-QUINTOS-A-B-OA6- SEMANA30

Objetivo: Reconocer diversos métodos de entrenamiento que ayudan a mejorar 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, 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).

Profesor: Claudio Delgado Escobar- Oscar Navarro Hidalgo

09 al 13 de Noviembre 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 3

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL

La preparación física general (PFG), es un método para reforzar tus músculos y preparar tu cuerpo para actividades deportivas.

La **preparación física general (PFG)**: son ejercicios que desarrollan armónicamente las cualidades **físicas** generales, dentro de un trabajo preparatorio **general** o extensivo.

La **preparación física** específica (PFE): son ejercicios que practican los deportistas especialmente en la fase precompetitiva o competitiva.

En este tipo de rutina se pueden realizar ejercicios que fortalecen tus brazos, piernas y abdomen. Ejemplo:

- 1.-Plancahas : fortalece tu espalda, glúteos y abdomen.
- 2.-Flexiones de brazo : fortalece tus brazos.
- 3.-Sentadillas : fortalece tus muslos y gemelos.
- 4.-Silla : fortalece los cuádriceps.

3. 1.-Según el texto la preparación física general (PFG) , es un método para: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) tonificar los músculos.
- B) reforzar tus músculos y preparar tu cuerpo para actividades deportivas.
- C) reforzar las habilidades específicas.
- D) reforzar destrezas motoras.

4. 2.-Son ejercicios que practican los deportistas especialmente en la fase precompetitiva o competitiva. Según al texto esta definición corresponde a: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Preparación física específica
- B) preparación física general.
- C) coordinación dinámica general.
- D) coordinación específica.

5. 3.- De acuerdo el texto con las sentadillas fortalecemos: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) muslos y gemelos
- B) brazos
- C) bíceps.
- D) Abdomen

Observa el ejercicio de la imagen, lee la información y contesta las preguntas 4 a 7

LA ESTOCADA



La estocada es un ejercicio de resistencia corporal que trabaja los músculos del tren inferior, específicamente, los cuádriceps y los músculos isquiotibiales del muslo, los glúteos de las nalgas y, en menor medida, los músculos de la parte inferior de la pierna.

¿Cuál es la manera correcta de hacer estocadas?

Con una mancuerna en cada mano, de pie y con la espalda recta adelantar una pierna y descender hacia abajo apoyando la rodilla de la otra pierna. La pierna que **se** adelanta debe quedar en ángulo de 90 grados cuando se produce el descenso. Volver a la posición inicial y repetir con la pierna contraria.

Beneficios

- *Trabaja la fuerza.
- *Es un trabajo muscular completo que incluye glúteos y cuádriceps además de gemelos, abductores, abdominales y lumbares.
- *Involucra las articulaciones del tobillo, rodilla, cadera y todas las de la espalda.

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

Marca solo un óvalo.

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

7. 5.-Según el texto .¿Qué músculos son fortalecidos con las estocadas? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Cuádriceps , músculos isquiotibiales y glúteos
- B) Abdominales, pectorales y tríceps
- C) Tríceps, bíceps y deltoides
- D) dorsales ,pectores y abdominales

8. 6.-. Según el texto .La pierna que se adelanta al realizar una estocada debe quedar en : * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- ángulo de 45 grados
- ángulo de 60 grados
- ángulos de 90 grados
- ángulo de 75 grados

9. 7.- Para realizar las estocadas , lo primero que debes hacer es ubicarte: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) acostado boca abajo
- B) de pie y con la espalda recta.
- C) acostado boca arriba
- D) sentado y piernas separadas.

Lee comprensivamente el siguiente texto y responde las preguntas 8 a 12

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, tocadas de rodillas, entre otras.

10. 8.- Según el texto. Tabata es un sistema de entrenamiento a: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

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

11. 9.-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 segundos de trabajo y 20 segundos de descanso.
- C) 10 segundos de trabajo por 20 segundos de trabajo.
- D) 20 minutos de trabajo por 10 minutos de descanso.

12. 10.-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.

13. 11.- Según el texto. "Mejorar resistencia cardiovascular y muscular", corresponde a: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

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

14. 12.- ¿Qué cualidad física esta representada en la siguiente imagen? *

1 punto



Marca solo un óvalo.

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

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios