

EVALUACIÓN-FORMATIVA4-EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD -6AB-OA1-6 SEMANA21

Objetivo de la clase.

Demostrar conocimientos en los conceptos de entrenamiento y habilidades motoras básicas beneficiando a nuestro cuerpo en la practica de actividad física.

Indicadores:

- Desarrollan la fuerza general, utilizando su propio peso corporal.
- Usan habilidades motrices específicas de locomoción - Manipulación - Estabilidad.

OA 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 u 80 metros), superando pequeños obstáculos.

OA 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. Seguridad, juego limpio y liderazgo.

Evaluación Formativa de Educación física y salud 6º año A y B

Profesor: Oscar Navarro Hidalgo

Fecha : 31 al 04 de Septiembre del 2020

***Obligatorio**

1. Nombre completo: *

2. Curso: *

Marca solo un óvalo.

6º año A

6º año B

Instrucciones generales:

- 1.- Lea en forma comprensiva cada pregunta.**
- 2.- Seleccione la respuesta correcta haciendo un clic en ella.**
- 3.- Revise antes de enviar.**

Observa el siguiente esquema .y responde las preguntas: 1 y 2

Consiste en la ejecución de ejercicios de intensidades moderada, sin parar, durante un determinado tiempo.

Características:

- Ritmo constante.
- Sin pausas.

El método de 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.

Sistemas de
entrenamiento

Es un método de entrenamiento de intensidad moderada a vigorosa que consiste en hacer la mayor cantidad de veces un determinado ejercicio, en un tiempo delimitado.

Son dos métodos de intensidades moderadas.

- Consiste en el aumento de la carga de forma progresiva.
- Consiste en la disminución de la carga de forma progresiva.

3. 1.- Identifica a que sistema de entrenamiento corresponde la siguiente definición. * 1 punto

"Consiste en la ejecución de ejercicios de intensidades moderada, sin parar, durante un determinado tiempo".Características:• Ritmo constante.• Sin pausas.

Marca solo un óvalo.

- A) Sistema de entrenamiento Continúo.
- B) Sistema de entrenamiento Tabata.
- C) Sistema de entrenamiento AMRAP.
- D) Sistema de entrenamiento Piramidal.

4. 2.- Identifica a que sistema de entrenamiento corresponde la siguiente definición. * 1 punto

"El método 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".

Marca solo un óvalo.

- A) Sistema de entrenamiento Continúo.
- B) Sistema de entrenamiento Tabata.
- C) Sistema de entrenamiento AMRAP.
- D) Sistema de entrenamiento Piramidal.

5. 3.- ¿Cuál de las siguientes definiciones tiene una mayor aproximación a los sistemas de entrenamientos? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Conjunto de circuitos adecuados a cada persona que quiera mejorar en su condición física.
- B) Conjunto de métodos, actividades y ejercicios ordenados para el desarrollo de la condición física.
- C) Conjunto de sistemas ordenados para el desarrollo de la fuerza muscular.
- D) Conjunto de métodos adecuados que sirven para el entrenamiento individual.

6. 4.- ¿Por qué en un plan de entrenamiento se recomienda la realización de ejercicios en días alternados? * 1 punto

Por ejemplo: (Lunes – Miércoles – Viernes) y no en días continuos (Lunes – Martes – Miércoles) que desde un plano de ahorro de tiempo parece ser mucho mejor.

Marca solo un óvalo.

- A) Restablecer el descanso psicológico y anímico.
- B) Capacidad de enfriar el cuerpo y mejorar la quema de calorías.
- C) Compensar el organismo para el equilibrio del tono muscular.
- D) Prevenir la sobrecarga, el agotamiento y las lesiones.

Según la infografía: Responde las preguntas 5 y 6



7. 5.- ¿Qué nos explica esta imagen? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Que el color rojo es lo más relevante, ya que se ubica en cima de la pirámide.
- B) Nos muestra un plan de entrenamiento.
- C) Recomendaciones de un estilo de vida saludable.
- D) Sugerencias de actividades deportivas como el karate.

8. 6.- ¿Cuál es la información central de la imagen? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Incentivar la mejora deportiva de las personas.
- B) Recomendaciones generales de una vida saludable.
- C) Crear autonomía y orden de las actividades diarias.
- D) Mejorar las habilidades motoras básicas.

9. 7.- Al ejercitarte con un sistema de entrenamiento ¿qué capacidades físicas mejoras? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Equilibrio – Flexibilidad.
- B) Desplazamiento – Saltabilidad.
- C) Compañerismo – Coordinación.
- D) Resistencia – Fuerza.

10. 8.- La imagen a que habilidad motora hace referencia: *

1 punto

I. Locomoción.II. Manipulación.III. Estabilidad.



Marca solo un óvalo.

- A) Sólo I
- B) I y II.
- C) II y III.
- D) Sólo II.

11. 9.- ¿Qué habilidad motora debería mejorar para poder ejecutar un saque de tennis? *

1 punto

I. Locomoción.II. Manipulación.III. Estabilidad.



Marca solo un óvalo.

- A) Sólo I
- B) I y II.
- C) II y III.
- D) Sólo II.

12. 10.- Identifica a través del círculo rojo los principales grupos musculares que participan en este movimiento. * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Deltoides - Isquiotibial - Recto del abdomen - Glúteo.
- B) Deltoides - Isquiotibial - Cuádriceps - Glúteo.
- C) Deltoides - Isquiotibial - Dorsal - Glúteo.
- D) Deltoides - Isquiotibial - Abductores - Glúteo.

13. 11.- ¿Cuál o Cuáles son los principales músculos que trabajan el ejercicio Push up o extensiones de codo? * 1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Recto Abdominal - Deltoides - Trapecio.
- B) Pectoral - Trapecio - Deltoides.
- C) Pectoral - Deltoides - Tríceps.
- D) Recto Abdominal - Trapecio - Tríceps.

14. 12.- ¿Qué estiramiento específico se debería realizar después de realizar el ejercicio ESTOCADAS? * 1 punto

I. Abdominales – Gemelos II. Cuádriceps – Isquiotibiales. III. Gemelos – Glúteos.



Marca solo un óvalo.

- A) Sólo I
- B) I, II y III
- C) Sólo II
- D) II y III

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios