

Evaluación formativa Educación Física N°3

- 7° AB

Objetivo: Reconocer las partes de un entrenamiento y los grupos musculares asociados a determinados ejercicios.

Objetivos de aprendizaje:

OA 1: Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). Un deporte de colaboración (escalada, vóleibol duplas, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). Una danza (folclórica, moderna, entre otras).

OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

***Obligatorio**

1. NOMBRE Y APELLIDO *

2. CURSO *

Marca solo un óvalo.

7° Básico A - Profesor Oscar Navarro

7° Básico B - Profesor Claudio Morales

INSTRUCCIONES

A continuación, encontrarás una serie de preguntas, las cuales debes contestar según las siguientes instrucciones:

1. Lea atentamente el encabezado de cada pregunta.
2. Marque la alternativa correcta.
3. Cada pregunta solo tiene UNA respuesta correcta.
4. Debe contestar todas las preguntas de la evaluación.

Lee atentamente la siguiente infografía y contesta las preguntas de la 1 a la 5

CAPACIDADES FÍSICAS

Clasificación según su función

Básicas: *fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.* Complementarias: *coordinación y equilibrio.*

Fuerza

Es la capacidad de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura.



Resistencia

Es la capacidad de soportar el estado de fatiga progresiva que sobreviene en un trabajo de larga duración.



Capacidades físicas básicas en Educación física



Es la capacidad física básica que nos permite hacer uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.

Velocidad



Cualidad con base en la movilidad y elasticidad muscular que permite el máximo recorrido de las articulaciones.

Flexibilidad

En el área de educación física debemos buscar el enriquecimiento motriz y modificar los hábitos sedentarios así como tener una vida saludable para un buen desarrollo de las capacidades físicas básicas.

3. 1.- El trabajo de estiramientos que se realiza en una rutina de ejercicios, ¿a qué capacidad física corresponde? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Fuerza.
- b) Velocidad.
- c) Resistencia.
- d) Flexibilidad.

4. 2.- Según la información proporcionada por la infografía, principalmente que capacidades están presentes en la siguiente imagen. * 1 punto



Marca solo un óvalo.

- a) Fuerza - Velocidad.
- b) Fuerza - Resistencia.
- c) Fuerza - Flexibilidad.
- d) Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

5. 3.- ¿Cual o cuales son las capacidades físicas complementarias? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Equilibrio y agilidad.
- b) Coordinación y Agilidad.
- c) Equilibrio y coordinación.
- d) Agilidad.

6. 4.- En una rutina de entrenamiento es importante trabajar las diferentes capacidades de manera alternada. ¿Cuál de ellas se debe trabajar en todas las rutinas? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Flexibilidad.
 b) Resistencia.
 d) Resistencia.
 d) Fuerza.

Lee atentamente el siguiente problema y contesta las preguntas de la 5 a la 8.

Mi amigo Pedro quiere realizar un entrenamiento en una semana y considera trabajar los días: martes, miércoles y jueves. El te comenta que es mejor porque me quedan 4 días de descanso: viernes, sábado, domingo y lunes.

CAPACIDAD FÍSICA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
FUERZA		X	X	X			
VELOCIDAD		X	X	X			
RESISTECIA		X	X	X			
FLEXIBILIDAD		X					

7. 5.- ¿Qué le dirías a él, considerando que en educación física aprendiste que se recomienda el entrenamiento en días alternados? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Restablecer el descanso psicológico y anímico.
 b) Sobre compensar el organismo para el equilibrio del tono muscular.
 c) Para enfriar el cuerpo y mejorar la quema de calorías.
 d) Prevenir la sobrecarga, el agotamiento.

8. 6.- Los errores presentes en la rutina de entrenamiento pueden provocar lesiones, esto se debe a: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) que no hay un descanso entre los días de entrenamiento.
- b) trabaja la mayoría de las capacidades de manera simultáneas.
- c) que la flexibilidad se trabaja en todas las rutinas de ejercicio.
- d) Todas las anteriores.

9. 7.- El tener tantos días de descanso trae como consecuencia negativa: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Fatiga muscular por descanso excesivo.
- b) Acortamiento muscular por falta de trabajo continuado.
- c) No tendrá los resultados esperados por descanso prolongado.
- d) Lesiones por sobreentrenamiento.

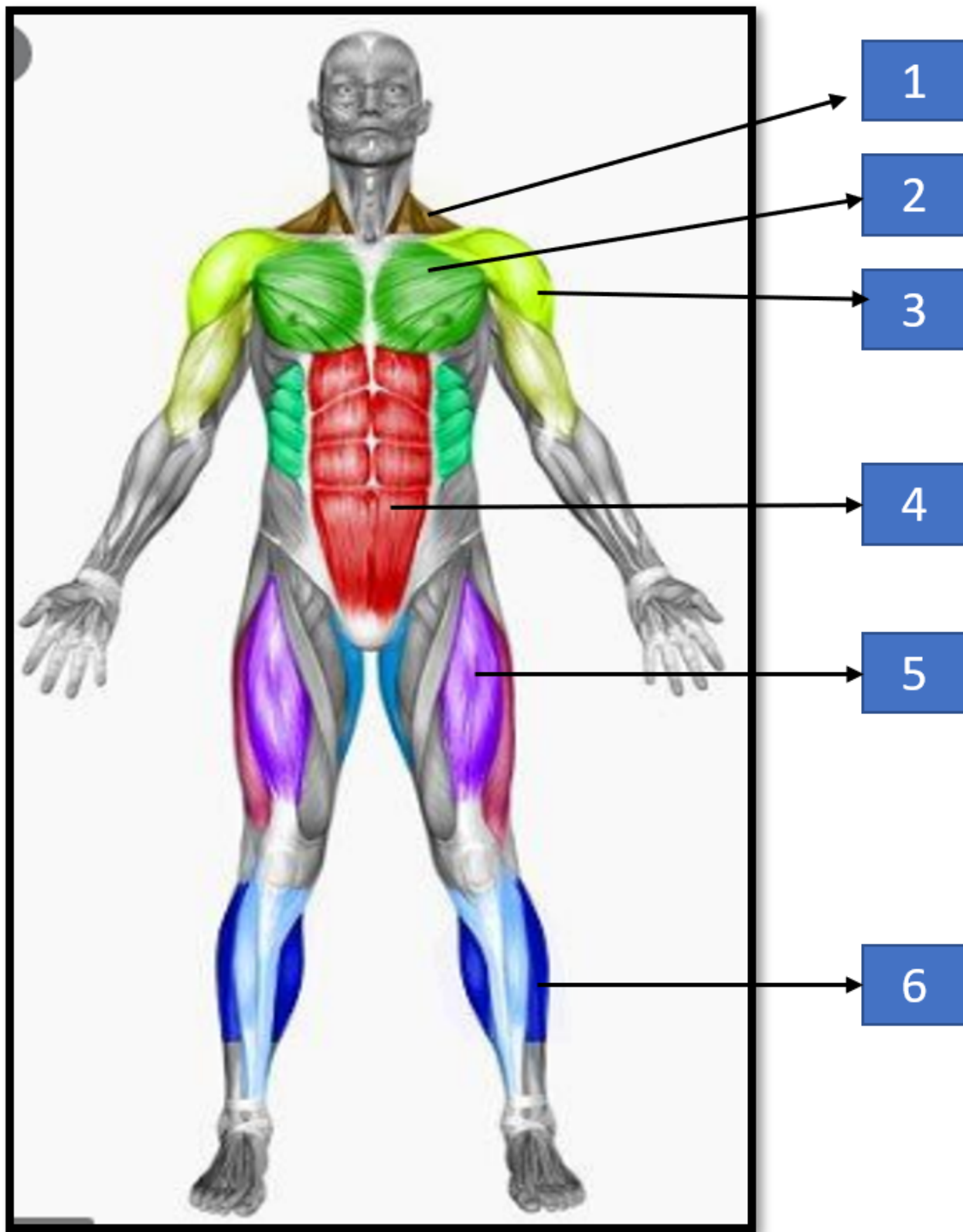
10. 8.- Dentro de la rutina de Pedro, ¿Qué componentes falta detallar para que sea una rutina completa? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Repeticiones.
- b) Series.
- c) Pausas
- d) Todas las anteriores.

Observa detenidamente la imagen y responde las preguntas de la 9 a la 11.



11. 9.- Según la numeración 5 y 6 selecciona la alternativa correcta según el músculo que corresponda. * 1 punto

Marca solo un óvalo.

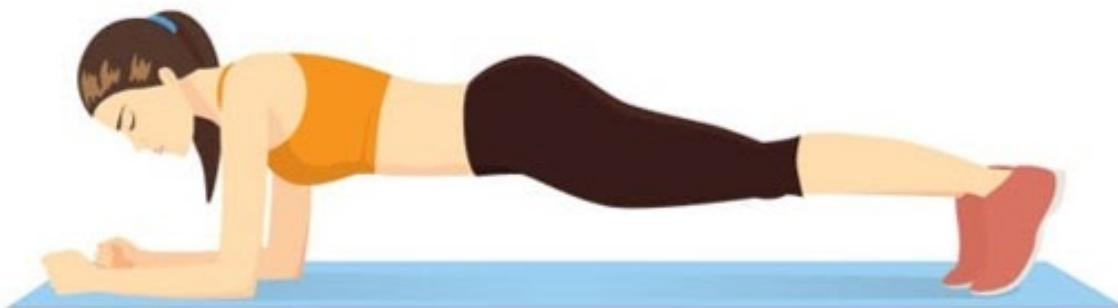
- a) tríceps y cuádriceps.
 b) Cuadriceps y tibial anterior.
 c) Pectoral y Bíceps.
 d) Glúteo y cuádriceps.

12. 10.- Selecciona solo los músculos que están enumerados en la imagen. (marca solo 6 alternativas) * 6 puntos

Selecciona todos los que correspondan.

- Trapecio.
 Pectoral.
 Deltoides.
 Bíceps.
 Recto abdominal.
 Glúteos.
 Cuádriceps
 Gastrocnemios.
 Isquiotibiales.
 Tibial anterior.
 Sóleo.

13. 11.- Selecciona el número que corresponde al músculo que se trabaja de manera principal en este ejercicio. * 1 punto



Marca solo un óvalo.

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4

14. 12.- ¿Cuál definición es la que mejor se ajusta a la recuperación corporal? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Normalizar las funciones orgánicas y el equilibrio homeostático general.
- b) Restablecer los sustratos energéticos.
- c) sobre compensar el organismo para el equilibrio del tono muscular.
- d) Enfriar el cuerpo y mejorar la quema de calorías.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios