

# EVALUACIÓN-FORMATIVA4-EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD -8AB-OA3 SEMANA21

Objetivo de la clase.

Demostrar conocimientos en los conceptos de entrenamiento, beneficiando la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, mejorando la condición física para mantener nuestro cuerpo saludable.

Indicadores:

- Desarrollan la condición física, utilizando en su plan de entrenamiento los principios de frecuencia, intensidad, recuperación, progresión, duración y tipo de actividad.
- Practican su plan de entrenamiento y usan ejercicios relacionados con la condición física y asociados a la salud, como la fuerza muscular, la resistencia muscular, la resistencia cardiovascular y la flexibilidad.

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 y recuperación. Progresión. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

Evaluación Formativa de Educación física y salud 8º 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.*

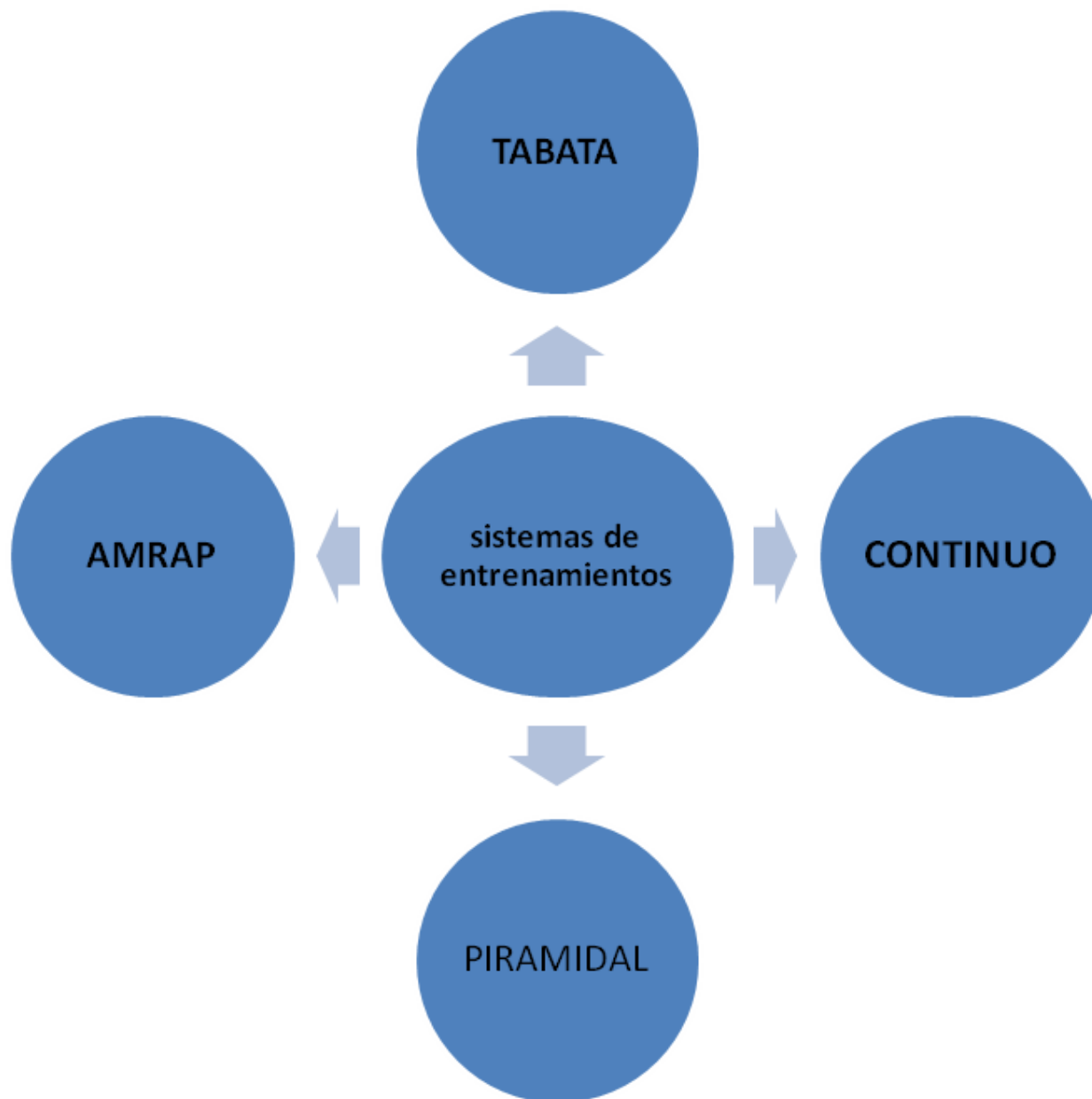
8º año A

8º 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 la siguiente infografía.



3. 1.- La siguiente definición a que sistema corresponde. \* 1 punto

• Método donde aumento la carga de forma progresiva, de intensidades moderada. • Método donde hay disminución la carga de forma progresiva de intensidades moderadas

*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.- Lee bien la siguiente definición y contesta a que sistema corresponde. \* 1 punto

“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”.

*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.- Esta definición a que sistema corresponde. \* 1 punto

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

*Marca solo un óvalo.*

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

Observa la siguiente infografía, responde las preguntas 4 y 5



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

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Los beneficios a nivel cerebral del ejercicio.
- B) Recomendaciones generales de una vida saludable.
- C) Crear autonomía y orden de las actividades diarias.
- D) El consumo de alimentos en actividad deportiva.

7. 5.- En relación a la imagen ¿Qué beneficios tiene la práctica de ejercicio físico en nuestro cuerpo? \* 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- A) Mejora el estado de ánimo, ya que se produce un estado de relajación.
- B) Fortalece el corazón, reducción de sufrir infartos.
- C) Ayuda al páncreas ya que hay una participación activa de la musculatura.
- D) Sugerencias de un plan de entrenamiento.

Observa la siguiente imagen y responde las preguntas 6 y 7.

Mantenerse hidratados es una de las claves para el éxito deportivo, especialmente en eventos de larga duración.



Con un 2% a 3% de pérdida de peso por transpiración se puede perder hasta un 20 % del rendimiento deportivo, es por esto que resulta de primordial importancia mantenernos hidratados durante la actividad física.

8. 6.- Según el texto: a que hace referencia la presente información. \*

1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- A) Recomendaciones del consumo de bebidas energética.
- B) Las necesidades energéticas del cuerpo en la vida diaria.
- C) Mantenerse hidratado para mantener un rendimiento deportivo adecuado.
- D) La pérdida de agua es la clave para bajar de peso.

9. 7.- En el texto se señala que la pérdida de líquido se debe a: \*

1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- A) Fatiga por la deshidratación al realizar actividades deportivas.
- B) El rendimiento deportivo es afectado por la pérdida de líquidos.
- C) Hay que beber muchos líquidos antes de una actividad deportiva para no deshidratarse.
- D) Solo hay deshidratación en actividades deportivas de larga duración.

10. 8.- ¿Qué estiramiento específico se debería realizar después de realizar el ejercicio lunges lateral? \* 1 punto

I. Isquiotibiales – Gemelos II. Aductor – Glúteos III. Abductor – Cuádriceps



Marca solo un óvalo.

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

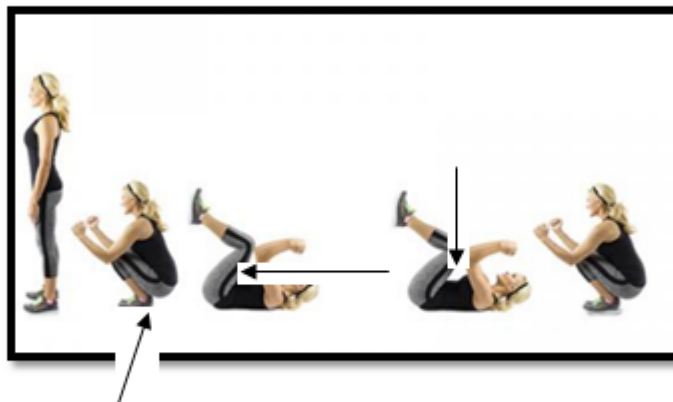
11. 9.- ¿Cuál de estos ejercicios trabajan específicamente la zona media de nuestro cuerpo? \* 1 punto

I. Jumping Jack - Burpees II. Squat Jump - Estocadas III. Climbert – Inchworm

Marca solo un óvalo.

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

12. 10.- Identifica a través de la imagen los principales músculos que intervienen en el ejercicio Burroll o (burpees invertido). \* 1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Glúteo - Pectoral - Dorsal.
- B) Isquiotibial - Recto anterior del abdomen - Dorsal.
- C) Glúteo - Recto anterior del abdomen - Cuádriceps.
- D) Isquiotibial - Pectoral - Recto anterior del abdomen.



Observa la siguiente infografía y responde la pregunta 11.

Imanol Alejandro Ortiz Saldivar

# Entrenamiento funcional

"No uses maquinas conviértete en una"  
Reto Extremo 2.0




## ¿Qué es el Entrenamiento?

El entrenamiento funcional es el que se adaptan los ejercicios a las necesidades personales orientado a mejorar las funciones diarias y a aumentar la calidad de vida de quienes lo practican.



## ¿Qué es el Calentamiento?

El calentamiento deportivo son ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual para preparar el cuerpo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contracción muscular o alguna lesión física.



## ¿Qué son los ejercicios?

Los ejercicios son una variedad de movimientos corporales planificados, estructurados, repetitivos con el objetivo de mejorar o mantener la aptitud física y la salud.

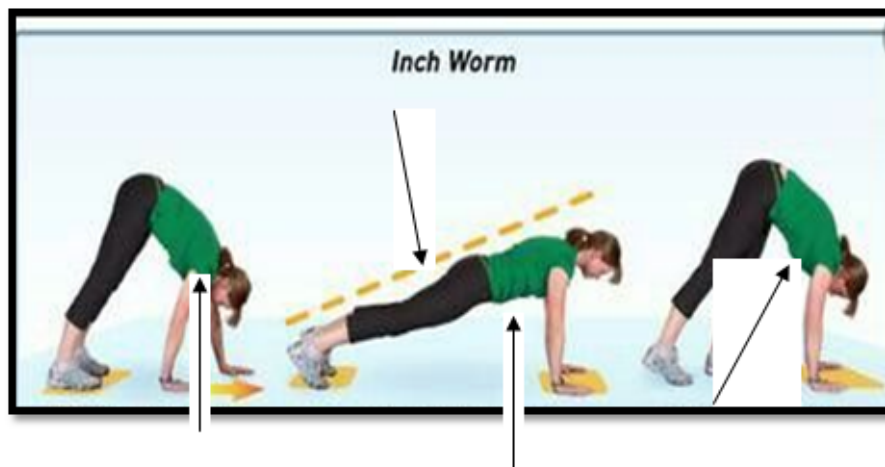
Infografía realizada en: [www.venngage.com](http://www.venngage.com)

13. 11.- Lo que nos muestra la infografía podemos comprender lo siguiente: \* 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) El entrenamiento funcional habla de un sistema de entrenamiento.
- B) Se refiere a los componentes de un entrenamiento.
- C) Se concluye que se trabaja con pesos (Barras y discos).
- D) Adaptaciones de los ejercicios a las funciones diarias.

14. 12.- Identifica los principales grupos musculares que intervienen en el siguiente ejercicio. \* 1 punto



Marca solo un óvalo.

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

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios