COLEGIOS SAN SEBASTIÁN

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

EVALUACIÓN FORMATIVA

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

NOMBRE: CURSO: 1ro medio

\*La presente evaluación formativa consta en una serie de preguntas tanto de alternativas como de desarrollo, las cuales hacen alusión a los últimas guías o trabajos que se han subido a la página oficial del colegio.

1. Dentro de las cualidades físicas básicas que tiene el ser humano, ¿cuáles podemos encontrar?
2. Velocidad y Fuerza
3. Resistencia y flexibilidad
4. Fuerza, velocidad y potencia
5. Alternativas A y B
6. Según el PPT de velocidad, ¿Qué es la velocidad?
7. La capacidad de un sujeto de realizar acciones motrices, gestos o movimientos, lo más rapidamente posible, con la máxima eficacia.
8. La capacidad de un sujeto para saltar lo mas lejos possible.
9. Es la tensión que puede desarrollar un músculo contra una resistencia.
10. La capacidad física y psíquica que nuestro cuerpo tiene de aguante frente a un esfuerzo.
11. Nombra los tipos de velocidades que existen.
12. Velocidad de reacción
13. Velocidad gestual
14. Velocidad de desplazamiento
15. Todas son correctas
16. Nombra y explica la forma de entrenar de uno de los tipos de velocidad existentes y vistos durante las clases.
17. Nombra 2 factores que sean determinantes para el mejoramiento de la velocidad.
18. Calentamiento muscular
19. Aumento en el grosor de la musculatura de las piernas
20. Alternativas A Y B
21. Ninguna de las anteriores
22. Referente al entrenamiento de la fuerza, ¿qué tipo de contracciones existen?
23. Isotónica
24. Isotónica e Isométrica
25. Isotérmica
26. Todas las anteriores
27. Nombra y explica 1 método de entrenamiento de la fuerza.
28. ¿Qué es la flexibilidad?
29. La tensión que puede desarrollar un músculo contra una resistencia.
30. La capacidad física y psíquica que nuestro cuerpo tiene de aguante frente a un esfuerzo.
31. Es la capacidad que tienen el musculo para volver a su longitud normal en el menor tiempo posible.
32. Es el rango absoluto de movimiento de una o varias articulaciones, obtenido a través de un esfuerzo momentáneo realizado por el individuo.
33. Según lo hablado durante las clases, defina los conceptos de movilidad articular y elasticidad.
34. Para usted, ¿Cuál es el objetivo mas importante del entrenamiento de la flexibilidad?
35. Nombre los 3 métodos de entrenamiento de la flexibilidad.
36. Método de facilitación neuromuscular
37. Método estático
38. Método dinámico
39. Todas las anteriores