EXAMEN FINAL DE EDUCACION FISICA

Lea la siguiente información

CAPACIDADES FISICAS BASICAS

Las capacidades físicas básicas pueden ser definidas como: Los prerrequisitos motrices de base sobre los cuales el hombre y el deportista desarrollan las propias habilidades técnicas, y que son la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad, Por capacidades físicas básicas o cualidades físicas se puede entender también a los factores determinantes de la condición física, que orientan y clasifican para realizar una determinada actividad física, logrando mediante el entrenamiento el máximo desarrollo de su potencial genético.

CAPACIDAD MOTRIZ

La capacidad motriz referida al potencial de la motricidad que nutre a las habilidades motrices.

Mecanismo de percepción: encargado de la percepción, recepción de estímulos a través de la visión, oído, tacto, equilibrio de los órganos kinestésicos.

Mecanismo de decisión: en él se procesan los estímulos recibidos y se decide la respuesta motora, seleccionando la respuesta motriz más adecuada.

Mecanismo de ejecución: se materializan las órdenes enviadas desde el **SNC** (sistema nervioso central). En este mecanismo se diferencia el aporte cualitativo (responsable de la dirección y del control de movimiento) y la parte cuantitativa (aporta los componentes mecánicos y energéticos necesarios).

Diana Mejillón Cantuña
24h00265luismendoza@gmail.com

LIVEWORKSHEETS

CAPACIDAD FÍSICA

Fuerza *Resistencia* *Velocidad* *Flexibilidad*

La cualidad física es el estado más o menos óptimo en el que se encuentra toda capacidad en cada edad o momento evolutivo.

VELOCIDAD: hace referencia al movimiento que se realiza en menos tiempo posible.

FUERZA: capacidad de mover el cuerpo tensando los músculos y a través de los mismos, superar o contrarrestar una resistencia extrema determinada.

RESISTENCIA: capacidad física que permite realizar y soportar un determinado ejercicio a lo largo de mayor tiempo posible.

FLEXIBILIDAD: consiste en realizar movimientos articulares, extensibilidad y elasticidad muscular de gran magnitud sin necesidad de usar mucha energía en el ejercicio mismos, superar o contrarrestar una resistencia extrema determinada.

Con base a la información leída escoja la respuesta a cada interrogante.

SELECCIONE LA RESPUESTA CORRECTA

Se puede definir como Capacidades Físicas Básicas a:

- La habilidad de ser muy fuerte y veloz.
- La resistencia frente a un deporte que no me gusta.
- Los prerrequisitos motrices

Diana Mejillón Cantuña
24h00265luismendoza@gmail.com

LIVEWORKSHEETS

¿Qué desarrollan las personas y los deportistas con las capacidades físicas básicas?

- Fuerza mental y física
- Habilidades y técnicas
- Movimientos que involucran los músculos

¿Qué se obtiene mediante el entrenamiento?

- Desarrollo del potencial genético
- Desarrollo de movimientos estáticos
- Desarrollo de las equilibraciones

El mecanismo de percepción es:

- El proceso de estímulos
- Materialización de órdenes
- La recepción de estímulos

El mecanismo de decisión es:

- Equilibrio de los órganos kinestésicos
- Selección de respuesta motriz adecuada
- Componentes mecánicos y energéticos

El mecanismo de ejecución es:

- Encargado de la percepción
- Decisión de la respuesta motora
- Materialización de ordenes enviadas desde el SNC

Diana Mejillón Cantuña
24h00265luismendoza@gmail.com

LIVEWORKSHEETS

MARCA EL ■ CON LA RESPUESTA CORRECTA

Las habilidades físicas básicas son:

- Fuerza, resistencia, velocidad y agilidad.
- Velocidad, flexibilidad, coordinación y equilibrio.
- Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad

¿Son importantes las capacidades físicas básicas para mantener una buena salud?

- Si, porque así lo gano todo
- Si, porque me permite tener un abuena condición física y estar sano.
- No tiene importancia para mantener la salud

¿Es importante los estiramientos después de realizar actividad física?

- No hace falta estirar
- Estirar es prioritario después de cualquier actividad física.
- Es importante, pero no necesario, se hace solo cuando se está cansado

¿Qué capacidad es más importante?:

- La velocidad para ser el más rápido.
- La resistencia para correr mucho
- Todas son importantes, pero las dos anteriores son mejores
- Todas son importantes y deben trabajarse globalmente

Diana Mejillón Cantuña
24h00265luismendoza@gmail.com

LIVEWORKSHEETS

EN LAZA LA DEFICION SON LA IMAGEN QUE CORRESPONDA

Aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

La capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible.

Es la capacidad que tienen nuestros músculos para contraerse contra una resistencia.

La capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible.

OBSERVA, ANALIZA LAS IMÁGENES Y SELECCIONA LA HABILIDAD BASICA QUE SE APLICA EN CADA UNA

Abdominales

Carrera continua de 30 minutos

Estiramientos

Carrera de relevos

Yoga

Carrera de ensacados

Tirando la cuerda

Natación

Diana Mejillón Cantuña
24h00265luismendoza@gmail.com

LIVEWORKSHEETS