

EVALUACIÓN FINAL

1. SEÑALE LO CORRECTO : CUAL ES LA DURACIÓN QUE DEBE MANTENER EN UN ESTIRAMIENTO MUSCULAR? (2p)

- a) 10 A 30 seg.
- b) 30 a 60 seg.
- c) 5 a 10 seg.
- d) 60ª 120 seg.
- e) Ninguna de las anteriores

2. ¿QUE ES LA VELOCIDAD ? (2p)

rápido personas distancia correr

Es la capacidad que tienen las..... para lo más posible una predeterminada

3. ENCIERRE LA RESPUESTA CORRECTA ¿LOS MÉTODOS MAS UTILIZADOS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA SON? (2p)

- a) Cargas máximas
- b) Cargas simples y dobles
- c) Por repeticiones
- d) Cargas submáximas
- E) Entrenamiento aeróbico

4. INDIQUE TRES VALORES QUE SE TRABAJA EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA (2p)

- a) RESPONSABILIDAD
- b) INJUSTICIA
- c) IGUALDAD
- d) IRRESPETO
- e) EMPATÍA

5. MENCIONE ¿CUALES SON LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES? (2p)

a)

CORRER

b)

FUERZA

c)

EJERCICIOS GIMNÁSTICOS

d)

RESISTENCIA

RAPIDEZ

VELOCIDAD

FLEXIBILIDAD