COLEGIO TÉNICO MARÍA ELVINIA
EDUCACIÓN FÍSICA - RECREACIÓN Y DEPORTE
LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

ELIGE LA REPUESTA CORRECTA.

1. ¿Qué es la condición física?

Es la capacidad de realizar actividades rutinarias con fuerza y ahorrando parte de tu energía para actividades lúdicas o situaciones de emergencia.
Es la capacidad del cuerpo para adaptarse a ciertos estímulos. Algunos órganos, como el corazón y los músculos, responden ante el ejercicio o la actividad física modificando su estructura y mejorando su funcionalidad.
Es la capacidad del sistema cardiovascular (el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos) para suministrar combustible (oxígeno) a los músculos que se utilizan durante el movimiento. Está estrechamente relacionado con la salud general.
Es la capacidad del cuerpo humano para cambiar de dirección en un movimiento específico, con la mayor eficacia posible.

2. Un hombre de 30 años de edad, sedentario, trabaja seis horas diarias en posición sentada, presenta en la evaluación postural aumento de la curvatura lumbar y disminución de la dorsal. El plan de ejercicios físicos para superar esta problemática debe estar orientado a

Incrementar la fuerza de los miembros inferiores.
Disminuir el dolor y la rigidez en espalda baja.
Equilibrar cadenas musculares anteriores y posteriores del tronco.
Aumentar la flexibilidad de musculatura anterior del tronco.

3. Dentro de las capacidades físicas ¿Qué nombre reciben las actividades que se trabajan en la marcha, relevos (4x100) y la carrera de 1200 m, en el atletismo?

Calentamiento
Coordinación
Locomoción
Resistencia

4. El ejercicio donde intervienen los agentes ojo-pie, recibe el nombre de:

Coordinación gruesa.
Movimiento corporal.
Coordinación oculo-pedica.
Coordinación fina.

5. El estiramiento físico es muy importante para el ser humano. Uno de los siguientes ítems menciona claramente cuando se debe hacer...

Después de estar sentado o de pie por mucho tiempo.
Antes o después de cualquier actividad deportiva-física
Cuando estoy estresado
Antes de realizar un trabajo.

6. La práctica física moderada contribuye

A una vida sedentaria
A un desarrollo del sistema muscular.
A un aumento de las cualidades coordinativas.
A una reducción del riesgo de enfermedades cardiacas.

7. ¿De acuerdo a sus conocimientos que es calentamiento físico?

Son ejercicios orientados a una especialidad como tema central en cada deporte
Son ejercicios que se realizan con los brazos.
Conjunto de ejercicios generales realizados para aumentar la frecuencia cardiaca.
Es el cambio en diferentes acciones que son producidos por una fuerza

8. ¿Por qué debemos comenzar una actividad física realizando un calentamiento?

Para lograr la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto o desplazándose
Para generar estabilidad en un cuerpo ejerciendo un control efectivo ante las fuerzas que actúan sobre él.
Para jugar y disponer el cuerpo a una actividad.
Para evitar riesgo de lesiones y preparar al individuo física y psicológicamente para un posterior esfuerzo

9. ¿Cuáles son las bases en las que se recomienda un buen calentamiento?

Movilidad articular y estiramiento
Estiramiento y activación dinámica general
Estiramiento y activación dinámica general
Movilidad articular, activación dinámica general y estiramiento

10. Un profesor de deportes se encuentra a cargo de un equipo de futbol conformado por estudiantes, durante el entrenamiento se trabaja el desarrollo de las cualidades físicas básicas. Según el concepto de cualidades físicas ¿Cuál de los enunciados no es una cualidad física?

La motivación cognitiva.
La Velocidad
La fuerza
El equilibrio

Relaciona el concepto y la imagen de acuerdo al tipo de capacidad física, según corresponda.

Calentamiento		
Flexibilidad		
Velocidad de reacción		
Resistencia aeróbica.		
Resistencia anaeróbica		

Es la capacidad de actuar en el menor tiempo posible frente a un estímulo	Prepara al organismo para el ejercicio, sirve para evitar posibles lesiones.	Sus factores constituyentes son movilidad articular y elasticidad muscular	Esfuerzo de intensidad alta en un tiempo breve (como un sprint).	En esfuerzo de larga duración e intensidad baja (como una maratón).
				