



COLEGIO DE BACHILLERATO "DR. JOSE OCHOA LEÓN"



Alumno: Johan Bustamante

Curso: 1ª Bachillerato

1 ¿Cuáles son las cualidades o capacidades físicas?

2 Señale la respuesta correcta.

¿Qué se entiende por resistencia, en Educación Física?

Se entiende por resistencia a la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor estiramiento durante una fuerza prolongada. ☐

Se entiende por resistencia a la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante un tiempo prolongado. ☐

Se entiende por resistencia a la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor flexibilidad durante un metro prolongado. ☐

3 Escriba los dos tipos de resistencia.

4 ¿Qué entiende por fuerza, en educación física?

5 señale la respuesta correcta.

¿Qué es la velocidad?

Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el mayor tiempo posible. ☐

Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en la mayor fuerza posible. ☐

Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible. ☐

6 Escriba que entiende por flexibilidad en educación física.

7 Escriba Verdadero o Falso

La velocidad es una capacidad física

La fuerza es la capacidad de correr rápido

La velocidad es la capacidad de levantar con fuerza un objeto

8 ¿Qué es carrera de velocidad?

9 cuales son las distancias reconocidas en la carrera de velocidad.

10 escriba verdadero o falso

La carrera de velocidad la realizan en canchas de futbol

La Carrera de Velocidad es aquella donde se trata de recorrer una distancia corta a máxima velocidad

La carrera de velocidad consta de dos fases salida y llegada