COLEGIO ISABEL II I.E.D

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

"FORMACIÓN DE PERSONAS COMPETENTES Y PRODUCTIVAS PARA LA VIDA"

PREESCOLAR - BASICA PRIMARIA - BASICA SECUNDARIA – MEDIA

RESOLUCIÓN DE RECONOCIMIENTO OFICIAL 4394 DEL 11-10-04 DANE 111001016071 NIT: 830041431-8

Secretaría de Educación

NOMBRE:

GRADO: 801°-802°-803°

FECHA:

ASIGNATURA: Educación Física.

DOCENTE: Carlos Andrés Mena Blandón, correo: edufisica781@gmail.com

DESARROLLAR LA SIGUIENTE EVALUACION Y MARCA LA RESPUESTA QUE CONSIDERAS CORRECTA.

1 QUE ES LA ACTIVIDAD FÍSICA.

A. Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

B. Son todos aquellos músculos del cuerpo.

C. Disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo humano.

D. se define como la acción y efecto de recrear, por lo tanto, hace referencia a crear o a producir de nuevo algo.

2 QUE ES COORDINACION:

A. Es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico.

B. Es una magnitud vectorial que mide la intensidad del intercambio de momento lineal entre dos cuerpos.

C. Es una magnitud física que expresa la relación entre el espacio recorrido por un objeto.

D. Es una prueba de atletismo que tiene por objetivo sobrepasar una barra horizontal.

3 QUE ES FLEXIBILIDAD:

A. Aquella habilidad para ajustar y sincronizar los movimientos de nuestras manos y/o dedos entre sí o en relación a un objeto.

B. Es la fuerza que se le aplica a un objeto con el fin de impulsarlo de un lugar a otro.

C. Es la capacidad que tienen nuestras fibras o músculos para estirarse ante un movimiento.

LIVEWORKSHEETS

D. Capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga.

4. QUE ES LA VELOCIDAD:

A. Es una prueba de atletismo que tiene por objetivo sobrepasar una barra horizontal.

B. Es la capacidad que tienen nuestras fibras o músculos para estirarse ante un movimiento.

C. Es la capacidad física que permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

D. Es la fuerza que se le aplica a un objeto con el fin de impulsarlo de un lugar a otro.

5. QUE ES LA RESISTENCIA:

A. Es una magnitud física que expresa la relación entre el espacio recorrido por un objeto.

B. Es la capacidad física que permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

C. Capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga.

D. Es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico.

6. QUE ES LA FUERZA:

A. Es la capacidad que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular.

B. Es una magnitud física que expresa la relación entre el espacio recorrido por un objeto.

C. se define como la acción y efecto de recrear, por lo tanto, hace referencia a crear o a producir de nuevo algo.

D. Es la capacidad física que permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

7. QUE ES CARRERA:

A. Es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico.

B. Es la fuerza que se le aplica a un objeto con el fin de impulsarlo de un lugar a otro.

C. Es una competición de velocidad, en la que los competidores tienen que completar un determinado trayecto o distancia empleando para ello el menor tiempo posible

D. Ninguna de las anteriores.

LIVEWORKSHEETS

8. QUE ES LANZAMIENTO:

A. Es la fuerza que se le aplica a un objeto con el fin de impulsarlo de un lugar a otro.

B. Aquella habilidad para ajustar y sincronizar los movimientos de nuestras manos y/o dedos entre sí o en relación a un objeto.

C. Es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico.

D. Capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga.

9. CUÁNTO MIDE UNA PISTA DE ATLETISMO:

A. 200 metros.

B. 400 metros.

C. 300 metros.

D. 350 metros.

10. CUALES SON LAS PRUEBAS ATLÉTICAS DE CAMPO.

A. 100, 200 y 400 metros, Carreras de media distancia: 800 y 1,500 metros, Carreras de larga distancia: 5,000 y 10,000 metros, Carreras con vallas: 100, 110 y 400 metros.

B. Salto largo y alto.

C. Lanzamiento de jabalina y disco.

D. Salto de longitud o salto largo, Salto triple, Salto de altura o salto alto, Salto con pértiga o garrocha, Lanzamiento de bala, Lanzamiento de disco, Lanzamiento de martillo, Lanzamiento de jabalina.

LIVEWORKSHEETS