



EVALUACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES



1.- MARCA LA RESPUESTA CORRECTA:

¿Cuáles son las capacidades físicas básicas?

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

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

- Sí, porque así lo puedo ganar todo.
- Sí, porque me permite tener una buena condición física y estar en buena salud.
- No tiene importancia para mantener la salud.

¿Es importante las elongaciones o estiramientos después de realizar actividad física?

- No hace falta elongar o estirar.
- Estirar es prioritario después de cualquier actividad física.
- Es importante, pero no es necesario realizarlos siempre, sólo cuando uno está cansado.

¿Qué capacidad es más importante?

- La velocidad para ser el mejor en velocidad.
- La resistencia para aguantar por mucho tiempo.
- Todas son importantes, pero las dos anteriores son las más necesarias.
- Todas son importantes y deben trabajarse en general.

2.- **COMPLETA LA FRASE:** ¿Qué es la resistencia?

La _____ en la _____ podría definirse de forma simple como la _____ de mantener un _____ de forma eficaz durante el mayor tiempo _____.

resistencia	posible	esfuerzo	capacidad	educación física
-------------	---------	----------	-----------	------------------

3.- EL TEST DE COOPER FUE CREADO POR EL DOCTOR KENNETH H. COOPER PARA EL EJÉRCITO DE LOS ESTADOS UNIDOS.

4.- LA FÓRMULA DEL TEST DE COOPER ES:

5.- REALIZA EL VO_2 MÁX. DE UNA PERSONA DE 74 KILOS QUE RECORRIO 2000 METROS EN 12 MINUTOS

6.- EL TEST DE COOPER MIDE: *EL VOLUMEN MÁXIMO DE OXÍGENO*

7.- LA HIDRATACIÓN: ES EL PROCESO MEDIANTE EL CUAL SE AGREGA O ADICIONA LÍQUIDO A UN COMPUESTO, ORGANISMO U OBJETO.

6.- LA BUENA HIDRATACIÓN CONTRIBUYE A UNA BUENA SALUD Y UN BUEN RENDIMIENTO FÍSICO.

7.- COMPLETAR LAS SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE QUE FALTAN



8.- ARRASTRA LA PUNTUACIÓN DE CADA PIEZA SEGÚN SU VALOR:



1

9

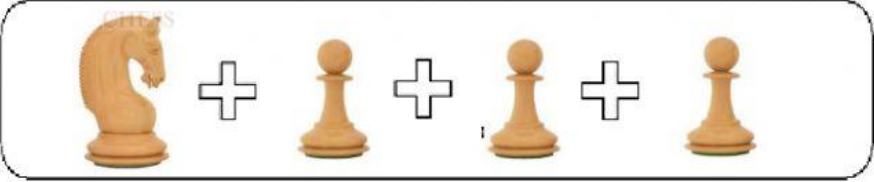
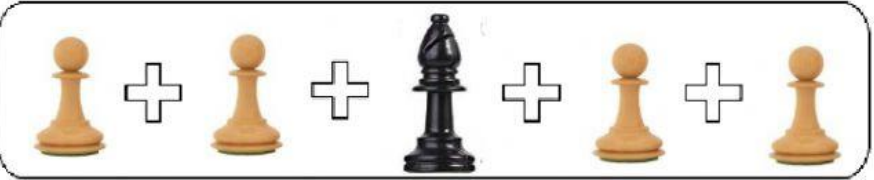
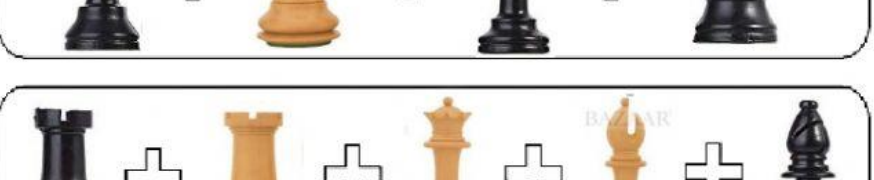
3

∞

5

3

9.- CALCULAR EL VALOR DE LOS SIGUIENTES GRUPOS DE FICHAS

	=	
	=	
	=	
	=	
	=	
	=	
	=	
	=	