

ESCUELA SECUNDARIA NÚMERO 109 “LEÓN FELIPE”

Ciclo escolar 2021-2022

Educación Física II

CUESTIONARIO SEGUNDO TRIMESTRE

Instrucciones: lee con atención las siguientes preguntas y selecciona la respuesta correcta.

1.- Son las Capacidades Físicas Básicas que se estimulan en secundaria

- a) Correr, saltar y estirar.
- b) Fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia.
- c) Flexibilidad, salto, extensión y flexión.

2.- Es la prueba que se realiza para poder medir la capacidad de resistencia de una persona.

- a) Prueba de salto vertical
- b) Prueba de Ruffier-Dickson
- c) Prueba de flexibilidad

3.- El calentamiento sirve para

- a) Evitar sufrir lesiones.
- b) Hacerlo al inicio de la clase.
- c) Hacerlo siempre que vamos hacer ejercicio.

4.- Una mala respiración puede provocar

- a) Relajación.
- b) Cansancio físico.
- c) Sueño.

5.- La condición física es:

- a) Estado del cuerpo de un individuo para poder realizar actividad física.
- b) Grado de desarrollo de cada capacidad física básica de forma individual.
- c) Estado óptimo del cuerpo

6. La velocidad es:

- a) Capacidad del individuo para realizar diferentes acciones motrices en el menor tiempo posible.
- b) Capacidad del individuo para realizar diferentes acciones motrices en el mayor tiempo posible.
- c) Capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

7.- La fuerza es:

- a) Capacidad del individuo para realizar diferentes acciones motrices en el menor tiempo posible.
- b) Capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia.
- c) Capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

8.- La resistencia es:

- a) Capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible.
- b) capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.
- c) Capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia.

9) La flexibilidad es:

- a) Capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia.
- b) Capacidad del individuo para realizar diferentes acciones motrices en el menor tiempo posible.
- c) Capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible.

10.- Son algunos hábitos para el cuidado del cuerpo:

- a) Todas las opciones.
- b) Descansar de siete a ocho horas.
- c) Practicar actividad física y alimentarse sanamente.