

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

**ELIGE LA RESPUESTA CORRECTA.**

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

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

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

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  
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.

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

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

4. Un profesor de deportes se encuentra a cargo de un equipo de fútbol 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 fuerza  
El equilibrio  
La motivación cognitiva.  
La Velocidad

5. ¿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.

6. 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.

7. 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?

Resistencia  
Calentamiento  
Coordinación  
Locomoción

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

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

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

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

10. La práctica física moderada contribuye

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

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

|                        |  |  |
|------------------------|--|--|
| Flexibilidad           |  |  |
| Calentamiento          |  |  |
| Resistencia aeróbica.  |  |  |
| Velocidad              |  |  |
| Resistencia anaeróbica |  |  |

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