

EVALUACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

NOMBRE Y APELLIDO:

LEE ATENTAMENTE Y SELECCIONA LA RESPUESTA CORRECTA.

1.- LAS CAPACIDADES CONDICIONALES SON GENERALES O BÁSICAS, DE REGULACION Y DIRECCION DEL MOVIMIENTO, ADAPTACION Y CAMBIOS MOTRICES, ESPECIALES.

- a) falso
- b) verdadero

2.- LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS SON: FUERZA, RESISTENCIA DE LA FUERZA, FUERZA RAPIDA, FUERZA MAXIMA, VELOCIDAD DE TRASLACION Y RELAJACION.

- a) falso
- b) verdadero

3.-LA FUERZA ES LA CAPACIDAD QUE TIENE EL HOMBRE PARA VENCER Y CONTRARRESTAR UNA RESISTENCIA EXTREMA POR EL ESFUERZO MUSCULAR, SE CLASIFICA EN DOS: REGIMEN ESTATICO Y DINAMICO.

- a) falso
- b) verdadero

4.- LA VELOCIDAD ES LA CAPACIDAD DEL HOMBRE DE REALIZAR ACCIONES MOTRICES EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.

- a) falso
- b) verdadero

5.- EL EQUILIBRIO ES LA CAPACIDAD DE MANTENER EL CUERPO EN EQUILIBRIO EN DIFERENTES POSICIONES EN CUALQUIER MOVIMIENTO.

- a) falso
- b) verdadero

