



COLEGIO ISABEL II I.E.D

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

"FORMACIÓN DE PERSONAS COMPETENTES Y PRODUCTIVAS PARA LA VIDA"

PREESCOLAR - BÁSICA PRIMARIA - BÁSICA SECUNDARIA – MEDIA

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



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.

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.

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.