



Evaluación CAPACIDADES FÍSICAS

Puntos totales **100/100**

LAS CAPACIDADES FÍSICAS

Dirección de correo electrónico *

bfavila5@misena.edu.co

✓ LA COORDINACIÓN VISO-MANUAL ES EN LA QUE INTERVIENEN? * 10/10

☐ LOS OJOS Y LOS PIES

☐ LOS OÍDOS Y LAS MANOS

☒ LOS OJOS Y LAS MANOS ✓

☐ TODAS LAS ANTERIORES

☐ Otro:



✓ LA VELOCIDAD ES LA CAPACIDAD DE? *

10/10

- ☐ VENCER UNA RESISTENCIA GRACIAS A LA FUERZA RÁPIDA
- ☐ MOVERSE RÁPIDAMENTE
- ☐ DISTANCIA /FUERZA
- ☒ REALIZAR ACCIONES MOTRICES EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE ✓
- ☐ Otro:

✓ CUALES SON LOS TIPOS DE RESISTENCIA ? *

10/10

- ☒ RSISTENCIA AEROBICA Y RESISTENCIA ANAEROBICA ✓
- ☐ RESISTENCIA MUSCULAR Y RESISTENCIA CORTA
- ☐ RESISTENCIA AEROBICA Y RESITENCIA ARTICULAR
- ☐ RESISTENCIA LARGA Y RESISTENCIA AEROBICA

✓ EN LA FLEXIBILIDAD ENCONTRAMOS: *

10/10

- ☐ ELONGACION-ESTIRAMIENTOS-SALTOS
- ☒ ESTIRAMIENTOS MUSCULARES Y MOVILIDAD ARTICULAR ✓



- ☐ MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRACION
- ☐ ESTIRAMIENTOS MUSCULARES Y CALENTAMIENTO
- ☐ Otro:

✓ IDENTIFIQUE LAS CUATRO CAPACIDADES CONDICIONALES * 10/10

- ☐ ACOPLAMIENTO-FUERZA-EQUILIBRIO-FLEXIBILIDAD
- ☐ FUERZA-EQUILIBRIO-FLEXIBILIDAD-DIFERENCIACIÓN
- ☒ RESITENCIA-FUERZA-VELOCIDAD-FLEXIBILIDAD ✓
- ☐ RESISTENCIA-FUERZA-COORDINACIÓN-MOVILIDAD ARTICULAR
- ☐ Otro:

✓ LA CAPACIDAD DE VENCER UNA RESISTENCIA GRACIAS A UNA CONTRACCIÓN MUSCULAR ES ? * 10/10

- ☐ LA FLEXIBILIDAD
- ☐ EL EQUILIBRIO
- ☐ LA RESISTENCIA
- ☒ LA FUERZA ✓
- ☐ Otro:



✓ RESPONDER A UN ESTIMULO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
OBEDECE A? *

10/10

☒ VELOCIDAD DE REACCIÓN



☐ FUERZA RÁPIDA

☐ VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO

☐ CALENTAMIENTO Y SUS FASES

☐ Otro:

✓ MANTENER UN ESFUERZO DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE ES ?
*

10/10

☐ ENTRENAMIENTO

☐ LA FUERZA

☐ LA COORDINACIÓN

☒ LA RESISTENCIA



☐ Otro:



✓ LA ORIENTACIÓN, EL EQUILIBRIO Y EL ACOPLAMIENTO SON ? *

10/10

☐ CAPACIDADES CONDICIONALES

☐ TIPOS DE FUERZA

☒ CAPACIDADES COORDINATIVAS ✓

☐ CAPACIDADES DEMOSTRATIVAS

☐ Otro:

✓ LA ORIENTACIÓN EN LA QUE SE DEBEN REALIZAR LOS ESTIRAMIENTOS SE RELACIONA CON EL TERMINO CONOCIDO COMO *

10/10

☐ PROXIMAL

☐ DISTAL

☒ CEFALO CAUDAL ✓

☐ DE ABAJO HACIA ARRIBA

☐ Otro:

Este formulario se creó en Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA.



Google Formularios