



**Centro Educativo: COLEGIO TECNICO PROFESIONAL LA SUIZA**

**Asignatura: EDUCACION FISICA Nivel: UNDECIMO**

**Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_ Sección: \_\_\_\_\_**

**Firma Padre Familia: \_\_\_\_\_**

**Medio para enviar:**

[diazesquiveljorge@gmail.com](mailto:diazesquiveljorge@gmail.com) (89497812)  
[fernandoserranom@gmail.com](mailto:fernandoserranom@gmail.com) (88339888)  
[edusalmeron13@gmail.com](mailto:edusalmeron13@gmail.com) (84000170)

**Valor puntos: 100**

**Porcentaje: 20%**

**Puntos Obtenidos: \_\_\_\_\_**

**Porcentaje obt: \_\_\_\_\_**

#### INDICACIONES GENERALES

A CONTINUACION SE PRESENTA 10 ITEMS O PREGUNTAS PARA SELECCIÓN UNICA. CONTESTE CADA UNA DE ELLAS DE ACUERDO AL APRENDIZAJE OBTENIDO EN GUÍAS 1 Y 2 DEL CURSO LECTIVO 2021. ESTE FORMULARIO ESTA EN TAREAS DE TEAMS COMO INSTRUMENTO DE FORMS POR SI LO DESEA REALIZAR EN FORMA DIGITAL.

1. ¿La resistencia muscular, fuerza, flexibilidad y capacidad aeróbica son algunos de los aspectos que se pueden medir con pruebas físicas? \* (10 puntos)

☐ SI

☐ NO

2. ¿Las pruebas físicas tienen como objetivo detectar el nivel real de funcionamiento del cuerpo en diferentes áreas, con el fin de establecer procesos de mejora y así optimizar los resultados obtenidos? \* (10 puntos)

☐ SI

☐

NO

3.En la prueba física de equilibrio realizada en la guía 1 el tiempo de ejecución era:  
(10 puntos)

- ☐ 4 MINUTOS
- ☐ 1 MINUTO
- ☐ 15 SEGUNDOS

- 4.La prueba física de abdominales se realiza para medir: (10 puntos)
- ☐ La resistencia muscular abdominal
  - ☐ La velocidad corporal
  - ☐ La flexibilidad abdominal

5.En la prueba de velocidad la distancia recorrida TOTAL a lo largo de las 5 veces desde el punto A al punto B, era: (10 puntos)

- ☐ 10 metros
- ☐ 20 METROS
- ☐ 100 METROS

- 6.El calentamiento previo a actividades deportivas nos ayudará a: (10 puntos)
- ☐ Mantenernos mejor hidratados durante la actividad física
  - ☐ Prevenir lesiones como desgarros y esguinces entre otros

☐

7. Complete la afirmación (10 puntos)

- El calentamiento ...
- ☐ No es necesario hacerlo cuando vamos a practicar la actividad física de nuestro agrado
  - ☐ Debe realizarse de manera ordenada y progresiva
  - ☐ Es opcional, puede realizarse o no porque igual no ayuda en nada

8.El calentamiento ordenado y progresivo lo podríamos dividir en las siguientes fases:  
(10 puntos)

- ☐ Estiramientos, Movilidad Articular, Activación muscular y Ejercicios específicos
- ☐ Carreras a máxima velocidad y ejercicios de relajación
- ☐ Carreras intensas y Saltos

9.“Las evaluaciones de rendimiento deportivo consideran diferentes aspectos, como:  
(10 puntos)

- ☐ Nacionalidad y estado civil
- ☐ Color de ojos y de piel
- ☐ Estado físico, nutrición y riesgo de lesiones



10.El calentamiento específico:

(10 puntos)

- ☐ Estimula solo los músculos de cuello
- ☐ Estimula la parte del aparato motriz o músculos más implicados en la parte principal del calentamiento.
- ☐ Estimula solo los músculos del tren inferior
- ☐

☐

