



2 INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN undecimo EDUFI (2)

Evaluación del aprendizaje obtenido en GTA 3 curso lectivo 2021

* Obligatorio

* Este formulario registrará tu nombre, escribe tu nombre.

1. Cuando se habla de incrementar los estímulos periódicamente, debe hacerse de forma racional y como respuesta a un control adecuado del entrenamiento que justifique dicho incremento. *

(10 puntos)

- ☐ Principio de entrenamiento simple
- ☐ Principio de progresion
- ☐ Principio de duración y frecuencia

2. la OMS señala que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). *

(10 puntos)

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

3. Cuando se habla de duración en el entrenamiento físico se hace referencia a *
(10 puntos)

- ☐ Numero de series y repeticiones para cumplir la tarea
- ☐ Tiempo transcurrido en horas, minutos y segundos para cumplir la tarea
- ☐ El uso de la toma de la frecuencia cardiaca al realizar la tarea.

4. Si entrenamos en una hora 6 series de 10 minutos de carrera continua en intervalos de 1 minuto duro, dos minutos suave , estamos controlando el entrenamiento a través de la variable *
(10 puntos)

- ☐ Frecuencia
- ☐ Duración

5. Cuando se hace referencia a frecuencia en la actividad física *
(10 puntos)

- ☐ Se habla del tiempo de trabajo en horas, minutos y segundos
- ☐ El numero de series y repeticiones para cumplir la tarea

6. Si el profe te pide hacer 5 series de 10 repeticiones de abdominales y luego trote para recuperación, y demoraste en el trabajo 20 minutos, estas trabajando bajo la variable: *
(10 puntos)

- ☐ Duración
- ☐ Frecuencia
- ☐ Ambas

7. Trabajar 5 minutos trote suave y luego 3 series de 10 repeticiones de subir y bajar gradas y 2 minutos de estiramientos varios de afloje, estas desarrollando las variables en el orden: *

(10 puntos)

- ☐ Duración, duración y frecuencia
- ☐ Duración, frecuencia y duración
- ☐ Frecuencia, duración y frecuencia

8. Trabajar 30 abdominales en un minuto con descanso de un minuto y trote suave de 2 minutos hace alusión al orden de las variables según: *

(10 puntos)

- ☐ Frecuencia, duración y duración
- ☐ Duración, duración y frecuencia
- ☐ Duración, duración y duración

9. Diversos estudios muestran que existen relaciones significativas entre la práctica de actividad física y la reducción de hábitos negativos para la salud de los adolescentes, como el consumo de tabaco y alcohol. *

(10 puntos)

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

10. Pues bien, una buena progresión debería producirse por:

- Aumento progresivo entre ciclos de la frecuencia semanal de las sesiones de entrenamiento.
- Aumento progresivo del volumen y la intensidad entre las series y dentro de las series de ejercicio


*

(10 puntos)

☐ Falso

☐ Verdadero

Este contenido no está creado ni respaldado por Microsoft. Los datos que proporciones se enviarán al propietario del formulario.

 Microsoft Forms