



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

**Asignatura: EDUCACION FISICA Nivel: DECIMO**

**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 ÚNICA. 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. En la prueba física de abdominales debíamos de anotar en el resultado: \*

(10 puntos)

- ☐ El tiempo total de la ejecución de abdominales
- ☐ El numero de repeticiones que se pudo cumplir la tarea en un minuto

5. En la prueba de flexibilidad se determino: \*

(10 puntos)

- ☐ Flexibilidad de cadera
- ☐ Flexibilidad de pies
- ☐ Flexibilidad de hombros

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. El calentamiento..... \*

(10 puntos)

- ☐ 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. La Calistenia son: \*

(10 puntos)

- ☐ Aparatos tecnológicos que colocamos en nuestro brazo o pecho para determinar nuestra frecuencia cardiaca.
- ☐ Calores que tenemos en todo el cuerpo al realizar zumba
- ☐ Ejercicios dinámicos que producen contracciones musculares adecuadas para cada zona del cuerpo (flexiones, sentadillas...).

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