	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTION CURRICULAR	**Código**	
Nombre del Documento: Examen de periodo		**Versión 01**	Página 1 de 1

FECHA:	PERIODO: 2	GRADO: 401 402
Área: Educación Física		
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:		

LA VELOCIDAD

La velocidad es una capacidad física importante en la práctica de cualquier deporte. La rapidez de un movimiento en las actividades deportivas es primordial, ya que su efectividad depende en gran medida de la velocidad con que se ejecute.

La mejor forma de definir la velocidad, "la capacidad de desarrollar una respuesta verbal o motriz en el menor tiempo posible".

La velocidad puede ser:

De traslación: en la que recorremos un espacio en el menor tiempo posible.

Gestual: en la que respondemos motrizmente a una determinada situación deportiva en el menor tiempo posible.

Velocidad de reacción: tiempo que tarda un individuo en dar una respuesta a un determinado estimulo.

Mental: En la que la respuesta puede ser verbal o motriz frente a la proporción establecida, pero siempre en el menor tiempo posible.

Conteste las siguientes preguntas teniendo en cuenta el texto anterior:

LA **FLEXIBILIDAD**
Capacidad que permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad hormonal que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella.

Conteste las siguientes preguntas teniendo en cuenta el texto anterior:

1. La velocidad es una capacidad física que:
A. Está relacionada con la educación física.
B. Está relacionada con el atletismo.
C. Está relacionada con el desenvolvimiento físico-deportivo en un mínimo de tiempo.
D. Está relacionada con los deportes que implican mucho movimiento.

2. Podemos decir que en una carrera de 100 metros la velocidad es:
A. De traslación.
B. Atlética.
C. Importantísima.
D. De reacción.

3. Cuando a un jugador de futbol lo están marcando dos jugadores y este logra pasar rápido el balón a un compañero en forma precisa podemos decir que desarrollo una velocidad:
A. Mental.
B. De traslación.
C. De reacción.
D. Gestual.

4. Cuando un corredor de 100 metros escucha el disparo de salida, la primera velocidad que desarrolla es:
A. Mental.
B. De reacción.
C. Gestual.
D. De traslación.

5. Los ajedrecistas desarrollan mucha velocidad:
A. De traslación.
B. Mental.
C. Gestual.
D. De reacción.

6. Los gimnastas realizan ejercicios donde extiende los músculos a límites máximos. ¿De qué capacidad estamos hablando?.
A. Fuerza
B. Flexibilidad
C. Resistencia
D. Velocidad.

7. Se puede decir que el termino decrecer es sinónimo de:
A. Disminuir.
B. Aumentar.
C. Fortalecer.
D. Formar.

8. Para mantener la buena flexibilidad de los músculos se debe:
A. Correr.
B. Levantar pesas.
C. Trabajar.
D. Ir al gimnasio.

9. Es un factor que afecta la flexibilidad:
A. El clima.
B. La edad.
C. La alimentación.
D. El trabajo.

10. La velocidad y la flexibilidad son:
A. Dos tipos de coordinación.
B. Dos tipos de equilibrio.
C. Dos habilidades físicas.
D. Dos capacidades físicas.