

## Institución Educativa La Milagrosa

### Taller de Refuerzo – Educación Física (Grado Noveno)

Nombre: -----

Fecha: -----

Nota: lee atentamente antes de responder y ten en cuenta al entregar el taller las siguientes recomendaciones (debe estar con buena letra, sin tachones, en hojas de block, letra legible y grapado).

1. Lee el siguiente párrafo: Las capacidades físicas permiten al cuerpo realizar diferentes actividades con eficiencia. Estas se dividen en condicionales y coordinativas. Las primeras dependen del metabolismo energético y las segundas del sistema nervioso.

Según la lectura, ¿cuál es la principal diferencia entre capacidades condicionales y coordinativas?

- A. Las condicionales dependen del sistema nervioso.
- B. Las coordinativas dependen del metabolismo.
- C. Las condicionales dependen del metabolismo energético.
- D. Ambas dependen únicamente del sistema muscular.

2. ¿Cuál de las siguientes es una capacidad física condicional?

- A. Equilibrio
- B. Coordinación
- C. Resistencia
- D. Orientación

3. La coordinación permite realizar movimientos precisos y eficientes, integrando diferentes partes del cuerpo.

¿Qué sistema del cuerpo interviene principalmente en la coordinación?

- A. Digestivo
- B. Nervioso
- C. Respiratorio
- D. Excretor

4. ¿Cuál de las siguientes corresponde a una capacidad coordinativa?

- A. Fuerza
- B. Velocidad
- C. Equilibrio
- D. Resistencia

5. La resistencia se define como:

- A. Capacidad de levantar peso
- B. Capacidad de mantener un esfuerzo durante el tiempo
- C. Capacidad de reaccionar rápidamente
- D. Capacidad de coordinar movimientos

6. Un estudiante realiza ejercicios de salto, velocidad y cambios de dirección.

¿Qué capacidad coordinativa está desarrollando principalmente?

- A. Ritmo
- B. Orientación
- C. Equilibrio
- D. Fuerza

7. ¿Cuál de las siguientes capacidades depende directamente del sistema muscular?

- A. Coordinación
- B. Fuerza
- C. Equilibrio
- D. Reacción

8. ¿Qué capacidad permite responder rápidamente a un estímulo?

- A. Fuerza
- B. Resistencia
- C. Velocidad
- D. Flexibilidad

9. La flexibilidad permite realizar movimientos amplios sin riesgo de lesión.

¿Qué beneficio principal aporta la flexibilidad?

- A. Mayor fuerza
- B. Menor riesgo de lesión
- C. Mayor velocidad
- D. Mayor resistencia

10. ¿Cuál es una característica de las capacidades coordinativas?

- A. Dependen del sistema energético
- B. Mejoran con el entrenamiento neuromuscular
- C. Son iguales a las condicionales
- D. No se pueden entrenar

11. ¿Qué capacidad física permite levantar objetos pesados?

- A. Velocidad
- B. Resistencia
- C. Fuerza
- D. Coordinación

12. Un atleta mantiene el equilibrio sobre una superficie inestable.

¿Qué capacidad coordinativa utiliza?

- A. Ritmo
- B. Equilibrio
- C. Reacción
- D. Orientación

13. ¿Qué capacidad condicional se relaciona con la rapidez de movimiento?

- A. Fuerza
- B. Velocidad
- C. Flexibilidad
- D. Coordinación

14. ¿Cuál es una capacidad coordinativa?

- A. Fuerza
- B. Resistencia
- C. Ritmo
- D. Velocidad

15. Un jugador anticipa el movimiento del balón y responde rápidamente.

¿Qué capacidad está usando?

- A. Reacción
- B. Fuerza
- C. Resistencia
- D. Flexibilidad

16. ¿Qué capacidad física permite movimientos amplios?

- A. Velocidad
- B. Flexibilidad
- C. Fuerza
- D. Resistencia

17. ¿Cuál de las siguientes NO es una capacidad condicional?

- A. Fuerza
- B. Resistencia
- C. Coordinación
- D. Velocidad

18. Un deportista mejora su rendimiento al entrenar continuamente su resistencia.

¿Qué mejora principalmente?

- A. Capacidad pulmonar
- B. Coordinación
- C. Equilibrio
- D. Reacción

19. ¿Qué capacidad permite ubicar el cuerpo en el espacio?

- A. Orientación
- B. Fuerza
- C. Velocidad
- D. Resistencia

20. ¿Cuál de las siguientes es una capacidad coordinativa?

- A. Fuerza
- B. Equilibrio
- C. Velocidad
- D. Resistencia

21. Un estudiante sincroniza sus movimientos con la música.

¿Qué capacidad desarrolla?

- A. Ritmo
- B. Fuerza
- C. Velocidad
- D. Resistencia

22. ¿Qué capacidad física depende del sistema nervioso?

- A. Fuerza
- B. Resistencia
- C. Coordinación
- D. Velocidad

23. ¿Cuál es una capacidad condicional?

- A. Ritmo
- B. Reacción
- C. Fuerza
- D. Equilibrio

24. Un atleta responde al sonido de salida en una carrera.

¿Qué capacidad utiliza?

- A. Reacción
- B. Resistencia
- C. Fuerza
- D. Flexibilidad

25. ¿Qué capacidad permite mantener el cuerpo estable?

- A. Equilibrio
- B. Fuerza
- C. Velocidad
- D. Resistencia

26. ¿Cuál es una capacidad coordinativa?

- A. Fuerza
- B. Orientación
- C. Velocidad
- D. Resistencia

27. Lee el texto: Un deportista levanta pesas regularmente.

¿Qué capacidad desarrolla?

- A. Fuerza
- B. Velocidad
- C. Coordinación
- D. Flexibilidad

28. ¿Qué capacidad permite mantener esfuerzo prolongado?

- A. Fuerza
- B. Velocidad
- C. Resistencia
- D. Coordinación

29. ¿Cuál de las siguientes es coordinativa?

- A. Fuerza
- B. Ritmo
- C. Velocidad
- D. Resistencia

30. Un jugador cambia rápidamente de dirección.

¿Qué capacidad utiliza?

- A. Velocidad
- B. Fuerza
- C. Flexibilidad
- D. Resistencia