

DOCUMENTO N 4 . REFUERZO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

EVALUACIÓN REFUERZO EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES.

FECHA _____

NOMBRE DEL ESTUDIANTE _____ N° _____

GRADO _____

1-El calentamiento es considerado como:

- A- Ejercicios físicos que no son necesarios hacer antes de la práctica física o deportiva.
- B- Ejercicios físicos que se realizan en la parte intermedia de la clase de educación física o entrenamiento.
- C- Un aspecto indispensable en las actividades en las que se somete al organismo a cargas de esfuerzo físico.
- D- La parte del entrenamiento que relaja al deportista.

2- El calentamiento tiene como objetivo:

- A- Prevenir lesiones, de tipo muscular, tendinoso y articular.
- B- Evitar disfunciones que influyan negativamente en el organismo, en el momento del ejercicio.
- C- Provocar respuestas de carácter funcional que predisponga al deportista para el ejercicio.
- D- Las afirmaciones A y B son verdaderas, y la C falsas.
- E- Todas las afirmaciones son verdaderas.

3- Son respuestas funcionales causadas por el calentamiento, menos:

- A- Aumento de la temperatura corporal.
- B- Aumento de la tensión muscular.
- C- Aumento de la frecuencia cardíaca.
- D- Vasodilatación de arterias y capilares.

4- El orden correcto de las partes del calentamiento:

- A. Estiramientos, actividad dinámica específica, actividad dinámica general.
- B. Actividad dinámica específica, estiramientos, actividad dinámica general.
- C. Actividad dinámica específica, actividad dinámica general, estiramiento.
- D. Estiramientos, actividad dinámica general, actividad dinámica específica.
- E. Actividad dinámica general, estiramiento, actividad dinámica específicas.

5- En la activación dinámica general se recomienda las siguientes actividades, menos.

- A- Trote con conducción del balón en forma moderada.
- B- Trote y movimientos articulares simultáneos.
- C- Ejercicios de flexibilidad dinámica.
- D- Saltos con cuerdas.
- E- Estiramientos.

8- Los ejercicios de flexibilidad dinámica activa en miembros inferiores y superiores hace parte de:

- A- Activación dinámica general.
- B- Activación dinámica específica.
- C- Estiramientos.

9- El tiempo e intensidad de carga en cada una de las partes del calentamiento debe ser de:

- A- Entre 5 y 10 minutos.
- B- Entre 1 y 5 minutos.
- C- Entre 10 y 12 minutos.

Sustentar la valuación en forma verbal.