

PRUEBA DE PERIODO 1 EDUCACIÓN FÍSICA

CLEI 5

1 Resistencia. Capacidad de mantener un trabajo físico en un periodo de tiempo.

Resistencia Aeróbica. Capacidad de ejecutar un trabajo de larga duración sin que le falte oxígeno a los pulmones. De esta forma la resistencia Cardio respiratoria.

Resistencia Anaeróbica. Capacidad para realizar un trabajo rápido donde se presenta escases de oxígeno en los pulmones. Ej: Carrera de 100 mts planos.

Fuerza. Incremento de la capacidad de presión ejecutada por el organismo contra objetos para cambiar su forma, trasladarlos o trasladarse a sí mismo.

Resistencia de la Fuerza: Capacidad de ejecutar ejercicios específicos para aplicarlos a otras actividades.

Fuerza explosiva. Capacidad de presión ejercida por el organismo en el mínimo de tiempo, produce velocidad instantánea.

Velocidad. Capacidad para realizar una actividad en el mínimo de tiempo.

Velocidad de desplazamiento: Capacidad para trasladar todo el cuerpo o parte de él a lo largo de determinada distancia en el menor tiempo posible.

Velocidad Contráctil: Capacidad de acortamiento muscular en el mínimo de tiempo. Se logra por medio de la fuerza explosiva, produce velocidad instantánea.

Velocidad de Reacción: Capacidad para responder a estímulos con movimiento en el mínimo de tiempo.

Resistencia de la Velocidad: Capacidad

de ejecutar ejercicios en el mínimo de tiempo con el máximo de repeticiones.

Agilidad: Aplicación de la capacidad Física para realizar movimientos armónicos Básicos para actividades deportivas.

Flexibilidad: Capacidad de elongación muscular y movilidad articular de los segmentos. Estos movimientos pueden ser: Flexión, Extensión y Rotación.

Coordinación: Capacidad para realizar un trabajo armónico eficiente y preciso por medio del propio cuerpo o para interactuar con agentes externos, vivos o inertes

1º Del texto anterior se puede indagar que la capacidad de presión ejercida por el organismo en el mínimo de tiempo, produce:

- A. velocidad instantánea
- B. Velocidad
- C. Velocidad Controlada
- D. Velocidad Retardada

2 **2º** Según el texto la capacidad para realizar una actividad en el mínimo de tiempo corresponde a:

- A. Fuerza.
- B. Fuerza Explosiva
- C. Velocidad.
- D. Rapidez

3 **3º** Del texto anterior se puede indagar que el Incremento de la capacidad de presión ejecutada por el organismo contra objetos permite:

- A. Cambiar su forma y transformarlo
- B. Cambiar su forma, trasladarlos o trasladarse a sí mismo
- C. Cambiar su forma para trasladarlo
- D. Cambiar su forma Trasladándose a sí mismo

4 **4º** De acuerdo al texto los movimientos de Flexión, Extensión y Rotación, corresponden a:

- A. Agilidad
- B. Agilidad Articular
- C. Agilidad en la Flexibilidad
- D. Flexibilidad

5 **5º** según el texto esta es la capacidad para trasladar todo el cuerpo o parte de él a lo largo de determinada distancia:

- A. Velocidad
- B. Velocidad corporal
- C. Velocidad de Desplazamiento
- D. Velocidad Pura

6 **6º** Según el texto la Resistencia Aeróbica es:

- A. La capacidad de ejecutar un trabajo de larga duración sin que le falte oxígeno a los pulmones
- B. Capacidad de ejecutar un trabajo de larga duración sin que le falte Aire a los pulmones
- C. Capacidad de ejecutar un trabajo de Corta duración sin que le falte oxígeno a los pulmones
- D. Capacidad de ejecutar un trabajo de larga duración con gran escases de oxígeno a los pulmones

7 El ejercicio físico y el deporte mejoran nuestra salud y calidad de vida, aportando una serie de beneficios a nivel físico, psíquico y socio afectivo aunque si se realiza ejercicio físico sin control, con técnicas defectuosas, posiciones inadecuadas, sobr/epasando los límites, etc. podríamos causar serios daños y lesiones en nuestro organismo. Algunos de estos beneficios son:

A nivel Psíquico

Tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos.

Mejora los reflejos y la coordinación.

Aporta sensación de bienestar.

Elimina el estrés.

Previene el insomnio y regula el sueño.

A NIVEL FÍSICO

Elimina grasas y previene la obesidad

Aumenta la resistencia ante el agotamiento

Previene enfermedades coronarias

Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios

Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo.

Favorece el crecimiento.

Mejora el desarrollo muscular

Combate la osteoporosis

Regula el estreñimiento provocado por los malos hábitos como el sedentarismo.

Aumenta el rendimiento físico en general: fuerza, resistencia, etc.

Aumenta la capacidad vital.

Mejora la imagen corporal.

A NIVEL SOCIOAFECTIVO

Estimula la participación e iniciativa

Estimula el afán de trabajo en grupo

Canaliza la agresividad

Favorece el autocontrol

Nos enseña a aceptar y superar las derrotas

A NIVEL OSEO

Se producen mejoras en la composición ósea, aumentando principalmente la vascularización y la retención de minerales.

Estructuralmente, aumenta la masa ósea y se fortalecen los elementos constitutivos de la articulación (cartílago, ligamentos, etc.).

Nos enseña a asumir responsabilidades y a aceptar las normas

Favorece y mejora la autoestima

A NIVEL MUSCULAR

Aumenta la cantidad de las proteínas en el músculo, fortaleciendo estructuralmente las fibr/as musculares y tendones.

Funcionalmente, hay una mayor fuerza y resistencia, aumento y mejora de la actividad energética.

Mayor elasticidad y mejora de la coordinación motriz (sistema nervioso).

A NIVEL CARDIOVASCULAR

Estructuralmente, se refuerzan las paredes del corazón

Se aumenta su masa muscular.

Respecto a los componentes, se da un aumento de glóbulos rojos, hemoglobina que transporta el oxígeno, mitocondrias, mioglobina y elementos defensivos (leucocitos y linfocitos)

Disminuye la frecuencia cardiaca con lo cual el corazón se cansa menos al realizar una actividad.

Estando en reposo, evita la acumulación de sustancias negativas (grasa) en las paredes de las arterias y aumenta su elasticidad, mejorando la circulación

7º Según el texto anterior se puede indagar que la actividad Física aumenta la capacidad vital. Esta pertenece a:

- A. Nivel Físico
- B. Nivel muscular
- C. Nivel Óseo
- D. Nivel Cardio vascular

8º Del texto anterior se puede deducir que, la actividad Física permite, la mejoría de los Reflejos y la coordinación, esta pertenece al nivel:

- A. Socio Afectivo
- B. Social
- C. Psíquico
- D. Muscular

9º Según el texto anterior, Disminuye la frecuencia cardiaca con lo cual el corazón se cansa menos al realizar una actividad, esta pertenece a:

- A. Físico
- B. Muscular
- C. Cardio respiratorio
- D. Cardio Vascular.

10º Según el texto anterior a nivel Socio Afectivo la Actividad física contribuye a:

- A. Aumenta la capacidad Vital
- B. Evita el Estrés
- C. Mejora el funcionamiento del Corazón
- D. Estimula el afán de trabajo en grupo