

# Cuestionario N°1 "Zonas de Entrenamiento"

Educación Física

Unidad N°1: Entrenamiento de la Aptitud Física. (Cuartos medios)

\*Obligatorio

1. ¿Para qué sirve la fórmula de karvonen? \*

5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

- Calcular tus zonas de entrenamiento por pulsaciones.
- Definir la cantidad de pulsaciones a las que tienes que realizar el ejercicio para estar en determinada zona entrenamiento.
- Determinar el objetivo o intensidad de entrenamiento.
- Todas las anteriores

2. ¿Qué es la escala de Borg de esfuerzo percibido? \*

5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

- Mide el esfuerzo que una persona percibe al hacer ejercicio.
- Corresponde a las zona de entrenamiento máxima.
- Mide del 1 al 30 el esfuerzo percibido.

3. ¿Cuáles son los pasos a seguir para desarrollar la fórmula de Karvonen? \* 5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

- Calcular frecuencia máxima
- Calcular frecuencia máxima, frecuencia objetivo y frecuencia de reserva.
- Calcular frecuencia máxima, frecuencia de reposo, frecuencia de reserva y frecuencia objetivo.
- Calcular frecuencia máxima, frecuencia basal, frecuencia reserva y frecuencia objetivo

4. Identifique las zonas de entrenamiento correctas:

5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

- Zona 0 = muy fácil, Zona 1 = muy suave, Zona 2= suave, Zona 3= moderada, Zona 4= intensa, Zona 5= máxima
- Zona 1 = muy suave, zona 2= suave, zona 3= moderada, zona 4= intensa, zona 5= máxima
- Zona 0 = muy fácil, Zona 1 = muy suave, Zona 2= suave, Zona 3= moderada, Zona 4= intensa, Zona 5= máxima, Zona 6= muy máxima
- Zona 1 = muy suave, Zona 3= suave, Zona 5= intensa, Zona 7= máxima

5. Señale la alternativa correcta de acuerdo al objetivo de cada zona de entrenamiento.

5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

- Zona 1,2,3: velocidad/ Zona 4: resistencia aeróbica/ Zona 5: resistencia anaeróbica
- Zona 1,2,3: resistencia anaeróbica/ Zona 4: resistencia aeróbica/ Zona 5: velocidad
- Zona 1,2,3: resistencia aeróbica/ Zona 4: resistencia anaeróbica/ Zona 5: velocidad
- Zona 1,2,3: resistencia anaeróbica/ Zona 4: resistencia velocidad/ Zona 5: resistencia aeróbica



6. Maximiliano tiene 15 años, y su frecuencia cardíaca de reposo es de 80 ppm, calcule fc objetivo al 60%, 70%, 80%, 90% e identifique la respuesta correcta: 5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

Fc objetivo 60% = 155/ Fc objetivo 70% = 167,5/ Fc objetivo 80% = 180/ Fc objetivo 90% = 192,5

Fc objetivo 60% = 150/ Fc objetivo 70% = 169,5/ Fc objetivo 80% = 190/ Fc objetivo 90% = 194,5

Fc objetivo 60% = 165/ Fc objetivo 70% = 170,5/ Fc objetivo 80% = 185/ Fc objetivo 90% = 192,5

Fc objetivo 60% = 160/ Fc objetivo 70% = 168,5/ Fc objetivo 80% = 175/ Fc objetivo 90% = 189,5

---

Google no creó ni aprobó este contenido.

**Google** Formularios

# Cuestionario N°2: "Factores que influyen en la Condición Física" y "Capacidades Físicas Básicas"

Educación Física

Unidad 1: Entrenamiento de la Aptitud Física (Cuartos Medios)

**\*Obligatorio**

1. Determina a cuál de los factores que inciden en la condición física hace alusión la siguiente afirmación: "El cuerpo humano necesita energía para poder practicar cualquier deporte y cubrir también las necesidades básicas diarias", estas se obtienen de : \*
- 5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

- El Descanso
- La Dieta y/o Alimentación balanceada
- La Carga de entrenamiento
- La Autoestima

2. A cuál de los factores que inciden en la condición física corresponde la siguiente afirmación: "Es el número de veces que se realiza un ejercicio en una serie de trabajo, y es inversamente proporcional a la intensidad y duración del estímulo". \*
- 5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

- Sobrecarga.
- Carga de entrenamiento.
- Repeticiones.
- Recuperaciones.



3. A que concepto corresponde la siguiente definición: "Son los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante el entrenamiento" \* 5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

- Factores del entrenamiento.
- Principios del entrenamiento.
- Capacidades físicas básicas.
- Resistencia.

4. ¿Cuál de las afirmaciones es falsa en relación a las capacidades físicas básicas? \* 5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

- Se pueden desarrollar mediante el proceso de acondicionamiento físico.
- La coordinación es parte de las capacidades físicas básicas.
- Condicionan el rendimiento deportivo.
- Son el soporte físico de cualidades más complejas.

5. Las capacidades físicas básicas son: \* 5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

- Resistencia, flexibilidad, coordinación y velocidad.
- Resistencia, fuerza, coordinación, velocidad y flexibilidad.
- Fuerza, velocidad, coordinación, equilibrio y resistencia.
- Resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.

6. ¿Cuál de las alternativas describe correctamente a la Resistencia Aeróbica? \* 5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

- Esfuerzo de corta duración, con deuda de oxígeno, alta intensidad.
- Esfuerzo de corta duración, con deuda de oxígeno, intensidad moderada.
- Esfuerzo de larga duración, con aporte de oxígeno, intensidad alta.
- Esfuerzo de larga duración, con aporte de oxígeno, intensidad leve a moderada.

7. Al referirnos a la Resistencia Anaeróbica, hablamos de: \* 5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

- Esfuerzo de larga duración, aporte de oxígeno, pulsaciones cardíacas alrededor de 180 ppm.
- Esfuerzo de corta duración, deuda de oxígeno, alta intensidad.
- Esfuerzo de corta duración e intensidad moderada.
- Esfuerzo de larga duración a máxima intensidad.

8. Seleccione la alternativa correcta para el adecuado trabajo de flexibilidad durante el calentamiento previo al entrenamiento: \* 5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

- Flexibilidad pasiva.
- Flexibilidad explosiva.
- Flexibilidad activa.
- Flexibilidad gestual.

9. Señale la alternativa correcta de acuerdo a la siguiente definición: "Es la capacidad que tiene un músculo para generar tensión y vencer una fuerza opuesta". \* 5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

- Velocidad máxima.
- Resistencia máxima.
- Fuerza Gestual.
- Fuerza.

10. De acuerdo al ejemplo: Una carrera de 100 metros planos en atletismo. 5 puntos  
¿Qué tipo de velocidad se está empleando?

*Marca solo un óvalo.*

- Velocidad de reacción.
- Velocidad de desplazamiento.
- Velocidad gestual.
- Velocidad aeróbica

---

Google no creó ni aprobó este contenido.

**Google** Formularios

# Cuestionario N°3 "Principios del Entrenamiento Deportivo" y "Sistemas de Entrenamiento"

Educación Física

Unidad 1 "Entrenamiento de la Aptitud Física" (Cuartos Medios)

**\*Obligatorio**

1.- El estudiante debe entrenar de 3 a 5 veces por semana y la carga de entrenamiento debe ir aumentando acorde a su condición física". A que principios del entrenamiento nos referimos: \*

5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

- Principio de Transferencia y Principio de Continuidad
- Principio de Multilateralidad y Principio de Sobrecarga
- Principio de Continuidad y Principio de Esfuerzo Progresivo
- Principio de Individualidad Biológica y Principio de Transferencia

2.- De acuerdo a la siguiente definición: "El estudiante debe entrenar de acuerdo a un objetivo específico y la carga de entrenamiento debe ser óptima para producir mejoras a nivel de condición física". A que principios del entrenamiento nos referimos: \*

5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

- Principio de Especificidad y Principio de Multilateralidad
- Principio de Especificidad y Principio de Esfuerzo Progresivo
- Principio de Sobrecarga y Principio de Especificidad
- Principio de Esfuerzo Progresivo y Principio de Individualidad Biológica



3.-"El estudiante debe entrenar todas las partes del cuerpo de manera armónica y debe saber cómo combinar las capacidades físicas básicas para que estas actúen en beneficio del entrenamiento". esta definición a que principios del entrenamiento corresponde: \*

5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

- Principio de Multilateralidad y Principio de Sobrecarga
- Principio de Esfuerzo Progresivo y Principio de Individualidad Biológica
- Principio de Transferencia y Principio de Multilateralidad
- Principio de Individualidad Biológica y Principio de Esfuerzo Progresivo

4.- De acuerdo a la siguiente definición: "El estudiante debe aplicar un test antes de iniciar su planificación del entrenamiento". A qué principio del entrenamiento nos referimos: \*

5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

- Principio de Transferencia
- Principio de Continuidad
- Principio de Multilateralidad
- Principio de Individualidad Biológica

5.- Cuál(es) de la(s) siguiente(s) afirmación(es) es(son) falsa(s): \*

5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

- I. Los principios del entrenamiento nos ayudan a planificar de manera correcta.
- II. Los principios del entrenamiento no se entrelazan entre sí, cada uno se planifica de manera distinta.
- III. En una planificación del entrenamiento, no es necesario incluir todos los principios del entrenamiento deportivo.
- I y II
- I y III
- II y III

6.- La siguiente definición "Este sistema permite desarrollar principalmente la resistencia aeróbica, cuya condición es un ejercicio de baja o media intensidad, en que las pulsaciones (intensidad) oscilan entre 120 y 160 por minuto y se realiza de manera continua". A qué tipo de sistema de entrenamiento corresponde: \*

5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

- Sistema de Entrenamiento Mixto
- Sistema de Entrenamiento Continuo
- Sistema de Entrenamiento Fraccionado
- Sistema de Entrenamiento Físico



7.- "Estos sistemas permiten aumentar la intensidad del esfuerzo fraccionando la carga de trabajo en varias fases e intercalando pausas de recuperación entre ellas. Se distinguen dos métodos: Interválico y repeticiones, esta definición corresponde a: \*

5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

- Sistemas de Entrenamiento Fraccionado
- Sistemas de Entrenamiento Mixto
- Sistemas de Entrenamiento de la Velocidad
- Sistemas de Entrenamiento Aeróbico

8.- "Son sistemas que permiten trabajar la resistencia y fuerza resistencia en pequeños espacios, como gimnasios, en el hogar, entre otros. El trabajo consiste en la realización de una serie de estaciones, de forma consecutiva" la definición anterior corresponde a: \*

*Marca solo un óvalo.*

- Sistema de Entrenamiento Mixto
- Sistema de Entrenamiento Continuo
- Sistema de Entrenamiento Fraccionado
- Todas las anteriores

9.- "Periodos repetidos de ejercicio de alta intensidad desarrollados a la máxima velocidad o potencia intercalados con periodos de ejercicio de baja intensidad o reposo absoluto". La definición anterior corresponde a: \*

5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

- Entrenamiento Funcional
- Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)
- Entrenamiento de Velocidad
- Todas las anteriores.

10.- "Uso de los ejercicios que implican movimientos complejos y multi-articulares del tren superior, el tren inferior y tronco. Estos movimientos permiten un mayor funcionamiento global del cuerpo y una mejora del rendimiento a través de una mejor coordinación y una adecuada estimulación de los patrones musculares del día a día". Esta definición corresponde a: \*

5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

- Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)
- Entrenamiento Funcional
- Entrenamiento de la Flexibilidad
- Ninguna de las anteriores

---

Google no creó ni aprobó este contenido.

**Google** Formularios



**CUESTIONARIO N°2: “FACTORES DE QUE INFLUYEN EN LA  
 CONDICION FÍSICA” y “CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS”**  
**UNIDAD 1: ENTRENAMIENTO DE LA APTITUD FÍSICA**

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Puntaje: \_\_\_\_\_

Unidad 1: Entrenamiento de la aptitud Física Básicas.

**Objetivo fundamental 1:**

Elaborar y poner en práctica supervisada su propio programa personal de condición física, orientado al desarrollo de cualidades físicas vinculadas a salud y calidad de vida.

Criterios	Excelente 3 puntos	Suficiente 2 Puntos	Regular 1 Punto	Malo 0 Punto
<b>Presencia y participación en clases de retroalimentación previa al cuestionario.</b>	Asiste al 100% las clases de retroalimentación previas al cuestionario y posee activa participación a todas.	Asiste entre el 70% y 90% las clases de retroalimentación previas al cuestionario y en aquellas participa activamente. Justifica al profesor (a) y evidencia sus inasistencias por medio de correo institucional al o la docente.	Asiste entre el 40% y 60% las clases de retroalimentación previas al cuestionario y en aquellas participa activamente. Justifica al profesor (a) y evidencia sus inasistencias por medio de correo institucional al o la docente.	Asiste entre el 10% y 30% las clases de retroalimentación previas al cuestionario y en aquellas participa activamente. Justifica al profesor (a) y evidencia sus inasistencias por medio de correo institucional al o la docente.
<b>Puntualidad</b>	El cuestionario es entregado en la fecha estipulada	El cuestionario es entregado en una fecha posterior a la estipulada, previo acuerdo con el profesor (a) y se da cuenta por medio de un justificativo enviado al correo institucional del docente.	El cuestionario fue entregado en una fecha posterior a la estipulada, sin existir acuerdo previo con el profesor (a), ni correo institucional al docente. Se cuenta con justificativo a la falta.	El cuestionario no es entregado no hay acuerdo con el profesor ni justificativo a la falta.
<b>Respuestas</b>	Todas las respuestas a las interrogantes del cuestionario son correctas.	Posee de 7 a 9 respuestas correctas a las interrogantes planteadas en el cuestionario.	Posee de 4 a 6 respuestas correctas a las interrogantes planteadas en el cuestionario.	Posee de 0 a 3 respuestas correctas a las interrogantes planteadas en el cuestionario o realiza el cuestionario.
<b>Presencia y participación en clase de retroalimentación post cuestionario.</b>	Asiste y participa en clase de retroalimentación post cuestionario.	Asiste, pero no participa en clase de retroalimentación post cuestionario.	Ausente en clase de retroalimentación post cuestionario, previo acuerdo con el profesor (a) y se da cuenta por medio de un justificativo enviado al correo institucional del docente.	Ausente en clase de retroalimentación post cuestionario, sin existir acuerdo previo con el profesor (a), ni correo institucional al docente. cuenta con justificativo a la falta.

**RÚBRICA CREADA POR LOS**  
**PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA MISS CARMEN PANTOJA SÁNCHEZ Y TEACHER LEONIDAS BRITO HERNÁNDEZ**  
**PARA CUARTOS MEDIOS NAC 2020.**

