

Cuestionario N°1: "Factores que influyen en la Condición Física" y "Capacidades Físicas Básicas"

Educación Física y Salud 1

Unidad 2: Planes de entrenamiento para la condición física (Terceros 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 5 puntos 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” *

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 5 puntos básicas? *

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°1: “FACTORES DE QUE INFLUYEN EN LA
CONDICION FÍSICA CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS”
UNIDAD 2: PLANES DE ENTRENAMIENTO PARA LA CONDICIÓN
FÍSICA

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

Puntaje: _____

Unidad 2: Planes de entrenamiento para la condición física.

Objetivo de Aprendizaje OA3:

Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.

Criterios	Excelente PUNTOS	Suficiente 2 Puntos	Regular 1 Punto	Malo 0 Punto
Presencia y participación en clases de retroalimentación previa al cuestionario.	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.
Puntualidad	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 (a) ni justificativo a la falta.
Respuestas	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 no realiza el cuestionario.
Presencia y participación en clase de retroalimentación post cuestionario.	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. Se cuenta con justificativo a la falta.