



Evaluación de Educación Física

Nombre y apellido: Nicolás Calvo

Curso: 6ºA

Profesor: Felipe Vargas

TEMAS:

- ✓ Capacidades condicionales.
- ✓ Habilidades básicas motrices.
- ✓ Resistencia.

1- Responda verdadero (V) o falso (F) según corresponda.

- a- La capacidad condicional es la capacidad, adquirida por aprendizaje, de realizar uno o más patrones motores fundamentales a partir de los cuales el individuo podrá realizar habilidades más complejas. **FALSO.**
- b- Las habilidades básicas motrices se pueden clasificar en: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. **VERDADERO.**
- c- Las capacidades condicionales son cualidades funcionales y energéticas desarrolladas como consecuencia de una acción motriz que se realiza de manera consciente. **VERDADERO.**
- d- Las habilidades básicas motrices son aquellas habilidades innatas del ser humano. **FALSO.**
- e- Las capacidades condicionales no se pueden desarrollar con el entrenamiento. **FALSO.**
- f- La fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad pertenecen a las habilidades básicas motrices. **FALSO.**



2- Habiendo leído la información sobre resistencia, responda verdadero (V) o falso (F) según corresponda.

- a- La **resistencia** es la capacidad de realizar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible, de soportar la fatiga que dicho esfuerzo conlleva y de recuperarse rápidamente del mismo. **VERDADERO.**

- b- Correr a máxima velocidad durante 10 segundos o hacer 10 repeticiones de sentadillas con peso son actividades para desarrollar la resistencia aeróbica. **FALSO.**

- c- El factor fundamental para que la resistencia sea AERÓBICA es la presencia de oxígeno. **VERDADERO.**

- d- La resistencia aeróbica no tiene muchos beneficios para la mejora del sistema cardiovascular y respiratorio. **FALSO.**

- e- Trotar, andar en bicicleta o nadar continuamente durante 30 minutos a una intensidad baja son actividades para desarrollar la resistencia aeróbica. **VERDADERO.**