

Evaluación de Educación Física

Nombre y apellido:

Curso:

Profesor: Felipe Vargas

TEMAS:

- ✓ Fuerza
- ✓ Velocidad
- ✓ Capacidades coordinativas

1- Responda verdadero o falso según corresponda:

a- La fuerza y la velocidad pertenecen a las capacidades coordinativas.

FALSO

b- La velocidad es la capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible. **VERDADERO**

c- La fuerza y la velocidad no se pueden mejorar con el entrenamiento.

FALSO

d- La fuerza es la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia. **VERDADERO**

e- Entre los tipos de velocidad encontramos: de desplazamiento, de reacción y gestual. **VERDADERO**

f- Las capacidades coordinativas son aquellas capacidades que tiene el cuerpo de desarrollar una serie de acciones determinadas.

VERDADERO

g- Equilibrio, ritmo y orientación son ejemplos de capacidades coordinativas. **VERDADERO**

h- La orientación es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo. **VERDADERO**

i- El ritmo y la relajación son capacidades condicionales. **FALSO**



j- La relajación es la capacidad de liberar tensión de forma voluntaria a la musculatura. **VERDADERO**

2- Los siguientes ejemplos de ejercicios corresponden a un tipo de **capacidad coordinativa**. Indique a cuál pertenece.



→
SINCRONIZACIÓN



→
RITMO

→
ORIENTACIÓN



ORIENTACIÓN



→
DIFERENCIACIÓN



3- Teniendo en cuenta lo trabajado en la guía 1, en un esquema o mapa conceptual integre todos las capacidades y

habilidades del ser humano con sus características principales y clasificaciones, breve descripción de ellas y beneficios para el cuerpo. Puede usar aplicaciones como Canvas, Padlet, Power Point, etc. Puede usar imágenes, videos o lo que sea necesario para ser creativo y original.

