



MARZO DE 2020

TALLERES PARA LA CASA

PARA INVESTIGAR, RESPONDER Y SUSTENTAR AL REGRESO A CLASES

AREA: EDUCACION FISICA

DOCENTE: JAIRO IBARGUEN

GRADO 8 OCTAVOS (1, 2, 3, 4,5)

TEMA: **CUALIDADES Y ACTIVIDADES FISICAS**

CUESTIONARIO

1*El profesor de educación física se encuentra a cargo de un equipo de Futsala conformado por estudiantes, durante el entrenamiento se trabaja el desarrollo de las cualidades físicas básicas. Según el concepto de las cualidades físicas, cual de los enunciados no es una cualidad física?

A: el equilibrio

B: la velocidad

C: la fuerza

D: la motivación cognitiva

2*Ejercicios donde intervienen los agentes ojo-pie recibe el nombre de:

A: coordinación fina

B: coordinación gruesa

C: movimiento corporal

D: coordinación oculopedica

3*Uno de los componentes básicos del trabajo físico para lograr y mantener una buena condición física, fisiológica, y deportiva es?

A: resistencia

B: arco de movimiento

C: coordinación dinámica

D: movimientos laterales

4*De acuerdo a sus conocimientos que es el calentamiento físico?

A: son ejercicios que se realizan con los brazos

B: es el cambio de diferentes acciones producidas por una fuerza

C:son ejercicios orientados a una especialidad como tema central en cada deporte

D: conjunto de ejercicios generales realizados para aumentar la frecuencia cardiaca



5*De los deportes más completos donde se trabajan todos los grupos musculares cual es?

- A: El futbol
- B: El Voleibol
- C: El Baloncesto
- D: La Natación

6*El estiramiento físico es muy importante para el hombre. Uno de los siguientes Ítem, menciona clara mente cuando debe hacerse:

- A: antes de realizar una actividad deportiva
- B: antes o después de cualquier actividad deportiva, física y recreativa
- C: cuando estoy estresado
- D: después de estar sentado o de pie por mucho tiempo

7*El deporte se ha convertido en una actividad importante para la sociedad. Porque el hombre hace estiramiento muscular?

- A: como beneficio para una mejor coordinación
- B: Previene lesiones (distensiones o desgarres musculares)
- C: para disminuir tensiones musculares (relajarse)
- D: todas las anteriores

8*De acuerdo a sus conocimientos adquiridos durante su día escolar (cuál de los siguientes enunciados define claramente el concepto de Voleibol)

- A: es un deporte formado por dos equipos de 5 jugadores cada uno
- B: es una actividad física que se juega con dos equipos de 8 jugadores cada uno
- C: es una disciplina deportiva que consiste en introducir el balón en la canasta o aro contrario
- D: es un deporte donde dos equipos de 6 jugadores cada uno se enfrentan sobre u terreno de juego liso separados por una red central tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario utilizando únicamente las manos

9*Cuales de las siguientes opciones define el concepto de recreación

- A: conocimiento de la posición en que se encuentra nuestro cuerpo
- B: conformación del cuerpo humano expuesto a condiciones físicas
- C: proceso que busca recuperar la capacidad de expresión y comunicación del niño
- D: ninguna de las anteriores

10* En los ejercicios donde intervienen los agentes ojo-mano recibe le nombre de:

- A: coordinación gruesa
- B: movimiento corporal
- C: coordinación óculo manual
- D: coordinación fina