



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”
EVALUACIÓN SEGUNDO PERIODO
ED. FÍSICA
GRADOS DÉCIMOS

Lea detalladamente las preguntas y marque con una (X) o rellene el cuadro correspondiente a la respuesta al final de la evaluación

1. esta contracción muscular, Se origina cuando el músculo se contrae y provoca un cambio de longitud en sus fibras musculares. Esto puede realizarse de dos formas y se denomina:

- a. Contracción isotónica
- b. contracción cinética
- c. contracción bio muscular
- d. contracción bio cinética

2. Esta contracción se produce cuando disminuye la longitud del músculo y éste se acorta, por ejemplo, cuando se realiza una flexión del brazo con una mancuerna en el bíceps braquial. Y se denomina:

- a. contracción isométrica excéntrica
- b. contracción concéntrica auxotónica
- c. Contracción isotónica concéntrica.
- d. contracción isocinética isométrica

3. Esta contracción se produce cuando aumenta la longitud del músculo y éste se alarga, por ejemplo, cuando se golpea un balón de fútbol con el pie en bíceps femoral. Y se denomina:

- a. Contracción isotónica excéntrica.
- b. contracción isométrica concéntrica
- c. contracción excéntrica y egocéntrica
- d. ninguna de las anteriores

4. esta contracción se produce cuando la fuerza ejercida no puede vencer la resistencia y la longitud del músculo no sufre variación. Es una fuerza estática realizada contra una resistencia inamovible, como, por ejemplo, cuando se empuja una pared. Y se denomina:

- a. contracción concéntrica
- b. contracción excéntrica
- c. contracción isotónica
- d. Contracción isométrica.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”
EVALUACIÓN SEGUNDO PERIODO
ED. FÍSICA
GRADOS DÉCIMOS

5. Este régimen de las capacidades condicionales, se conoce también como, Régimen Isométrico y es porque durante la ejecución de los movimientos de fuerza la longitud del músculo no varía, o sea, ni se acortan, ni se alargan y se denomina:

- a. Régimen estático
- b. régimen dinámico
- c. régimen de resistencia o fuerza
- d. ninguna de las anteriores

6. En esta velocidad, la cual es cuando el individuo que realiza la acción conoce de antemano el estímulo, por ejemplo: cuando el sujeto realiza un trote y siente el sonido del silbato durante la actividad, este le indica que debe realizar un salto vertical, lo cual ha sido predeterminado por el profesor antes de comenzar la actividad. Se denomina:

- a. velocidad de acción compleja
- b. velocidad de Reacción simple
- c. velocidad de acción simple
- d. velocidad de reacción compleja

7. Esta capacidad coordinativa básica, se manifiesta cuando el individuo comprenda y aplique en su ejercitación, en qué momento del movimiento debe realizar con mayor amplitud y con mayor velocidad, ella es necesaria para las demás capacidades coordinativas, sin ella no se puede desarrollar o realizar movimientos con la calidad requerida. Y se denomina.

- a. capacidad reguladora de orientación
- b. Capacidad reguladora del movimiento
- c. capacidad reguladora de la coordinación
- d. ninguna de los anteriores

8. Esta capacidad motriz se desarrolla cuando el organismo es capaz de adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación y tiene que cambiar y volver a adaptarse, es por ello que se define, como: la capacidad que tiene el organismo de adaptarse a las diferentes situaciones y condiciones en que se realizan los movimientos. Y se denomina:

- a. capacidad de adaptación y cambios anatómicos
- b. capacidad de cambios motrices y biológicos
- c. Capacidad de adaptación y cambios motrices



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”
EVALUACIÓN SEGUNDO PERIODO
ED. FÍSICA
GRADOS DÉCIMOS

d. ninguna de las anteriores

9. Es aquella movilidad que requiere esforzar un poco más los movimientos articulares y requieren de ayuda externa para ello, ya sea por la ayuda de aparatos, de compañeros o por el mismo individuo, pero no es recomendable realizar ese trabajo cuando provoque dolor, pues puede provocar lesiones y nunca se recomienda realizarse en la parte final de la clase, porque también contribuyen a la formación de lesiones en fibras musculares que están muy tensas producto del trabajo realizado, así como ligamentos, tendones y cápsulas articulares. Se denomina:

a. movilidad activa

b. movilidad dinámica general

c. Movilidad pasiva

d. ninguna de las anteriores

10. Estas capacidades, están determinadas por factores energéticos que se liberan en el proceso de intercambio de sustancias en el organismo humano, producto del trabajo físico. Estas son capacidades energético-funcionales del rendimiento, que se desarrollan producto de las acciones motrices consiente del individuo. Y se denominan:

a. capacidades generales

b. capacidades especiales

c. capacidades condicionales

d. ninguna de las anteriores

ADELXON GORDON GARCES

ED. FÍSICA

CUADRO DE RESPUESTAS

	a	b	c	d
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
"Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso"
EVALUACIÓN SEGUNDO PERIODO
ED. FÍSICA
GRADOS DÉCIMOS

10				
----	--	--	--	--