



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

De acuerdo a las preguntas, marque con una (x) o rellene el cuadro correspondiente, al final de la evaluación

1. 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

- a. condicionales
- b. físicas del movimiento
- c. motoras
- d. físicas de la fuerza

2. Son aquellas capacidades que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio.

- a. de la flexibilidad
- b. coordinativas
- c. de la fuerza
- d. de la habilidad

3. Este régimen de esta capacidad 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

Por ejemplo: cuando se trata de empujar una pared y no se logra moverla, se produce porque la fuerza que realiza el individuo es siempre menor a la resistencia externa que se quiere desplazar.

- a. Régimen dinámico
- b. régimen estático
- c. régimen estático y dinámico
- d ninguna de las anteriores

4. Este se produce al realizar un movimiento de fuerza para vencer una resistencia externa que es menor a la fuerza aplicada del individuo, produciéndose un acortamiento de los músculos que trabajan directamente en el movimiento.

- a. régimen dinámico



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

b. régimen dinámico estático

c. régimen de movilidad

d. ninguna de las anteriores

5. son aquellas que le permiten a un individuo desarrollar movimientos de manera precisa y eficaz. En su sentido más amplio, consisten en la acción de coordinar un conjunto de ejercicios para realizar adecuadamente una tarea motriz.

a. Capacidades dinámicas

b. capacidades estáticas

c. capacidades **coordinativas**

d. capacidades de la fuerza y resistencia

6. Es la capacidad para iniciar rápidamente y efectuar de la manera adecuada acciones motoras en un corto espacio de tiempo, en respuesta a una señal.

a. capacidad de acción

b. capacidad cinética

c. capacidad de observación

d. capacidad de reacción

7. esta capacidad permite al movimiento del cuerpo cambiar de situación en el espacio y el tiempo de acuerdo a las exigencias del medio.

a. capacidad de orientación

b. capacidad de propiocepción

c. capacidad de flexibilidad

d. capacidad de manifestación articular

8. Esta capacidad permite al individuo diferenciar una habilidad de otra sincronizando las fuerzas musculares.

a. capacidad de orientación

b. capacidad de coordinación

c. capacidad de diferenciación

d. capacidad de locomoción



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

9. Esta capacidad permite reunir varios movimientos parciales para lograr una acción más compleja

- a. capacidad de combinación
- b. capacidad de diferenciación
- c. capacidad de orientación
- d. ninguna de las anteriores

10. Las capacidades físicas se dividen en:

- a. condicionales y capacidades coordinativas
- b. reacción y acción
- c. dinámica y estática
- d. fuerza y potencia

ADELXON GORDON GARCES

ED. FÍSICA

CUADRO DE RESPUESTAS

	a	b	c	d
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				