



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

Lea detalladamente, las preguntas y marque con una (X) o rellene el cuadro correspondiente a las respuestas

1. Estos factores de las capacidades físicas condicionales. Son muchos los factores de este tipo que influyen en la capacidad de contracción del músculo y, en consecuencia, en el desarrollo de la fuerza. La sección transversal del músculo, la disposición de las fibras musculares, la clase de fibra predominante, la longitud del músculo, la cantidad de fibras utilizadas, la intensidad y la frecuencia del estímulo y se denominan:

- a. factores fisiológicos
- b. factores neurobiológicos
- c. factores neuropsicológicos
- d. Factores neurofisiológicos

2. Condicionan la fuerza efectiva del músculo y están relacionados básicamente con el sistema óseo de la persona. Los principales son la longitud de la palanca muscular, el ángulo de tracción de la articulación y el momento de inercia de la carga.

- a. factores mecánicos.
- b. factores bio-fisiológicos
- c. Factores biomecánicos
- d. ninguna de las anteriores

3. Esta capacidad coordinativa, 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 motrices
- b. capacidad de cambios motrices y movimiento
- c. capacidad de movimiento y adaptación
- d. todas las anteriores

4. Régimen estático de las capacidades coordinativas se conoce con otro nombre, 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, 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. Diga cual:



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

- a. régimen dinámico
 - b. régimen isométrico
 - c. régimen asimétrico
 - d. todas las anteriores
5. Esta es una capacidad coordinativa básica, se manifiesta de forma morfológica cuando se realizan movimientos anteriores a las acciones posteriores, por ejemplo: durante la combinación de la recepción del balón y antes de esas acciones el individuo realiza movimientos preparatorios antes y durante la acción del recibo: se conoce con el nombre de:
- a. capacidad de anticipación ajena
 - b. capacidad de orientación
 - c. Anticipación Propia
 - d. Capacidad de adaptación propia
6. son acciones neuro-motoras que implican gran maestría en su ejecución, utilizan un número indeterminado de cambios de planos de movimiento, de grados de libertad, de arcos de **movilidad** y de movimientos coordinados y caracterizados por periodos de tiempo muy cortos. Este movimiento se denomina:
- a. movimiento funcional
 - b. movimiento alterado
 - c. movimiento complejo
 - d. movimiento dinámico
7. esta capacidad física, 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 física básica
 - b. capacidad reguladora de las articulaciones
 - c. capacidad reguladora del movimiento
 - d. todas las anteriores
8. Esta capacidad coordinativa que permite coordinar varios movimientos de distintas partes del cuerpo, con el objetivo de lograr una gran precisión y economía en el movimiento total. Y se denomina:



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

a. capacidad de acción

b. capacidad de acoplamiento

c. capacidad de diferenciación

d,. Todas las anteriores

9. Esta capacidad física coordinativa, logra variar una acción corporal programada, basándose en la percepción de cambios durante el desarrollo de la misma. Es la posibilidad de adaptarse a las nuevas situaciones que se presentan durante la realización de una actividad física . Y su nombre es:

a. capacidad de movimiento

b. capacidad de orientación

c. capacidad de readaptación

d. capacidad de adaptación

10. Esta capacidad física coordinativa, tiene la capacidad para iniciar rápidamente y efectuar de la manera adecuada acciones motoras en un corto espacio de tiempo, en respuesta a una señal, y se denomina:

a. capacidad de acción

b. capacidad de acción reacción

c. capacidad de orientación y acción.

d. capacidad de reacción

DELXON GORDON GARCES

ED. FÍSICA

CUADRO DE RESPUESTAS

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



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