

# Evaluación Sumativa Cualidades físicas

Estimadas alumnas, esta es la primera evaluación con nota del año, para contestar esta evaluación debes haber realizado una revisión del PPT de cualidades físicas publicado en classroom.

## \*Obligatorio

1. Dirección de correo electrónico \*

---

2. ESCRIBE TU NOMBRE COMPLETO \*

1 punto

---

3. ESCRIBE TU CURSO \*

1 punto

---

4. El deportista al finalizar la carrera, debe realizar una acción para que su musculatura no sufra contracturas ni lesiones ¿cuál es aquella acción? \* 3 puntos



Marca solo un óvalo.

- elasticidad
- elongación
- velocidad

5. ¿Cuál cualidad física fue entrenada para lograr el ejercicio de la imagen? \* 3 puntos



Marca solo un óvalo.

- fuerza
- resistencia
- equilibrio

6. ¿Cuál cualidad física fue entrenada para lograr el ejercicio de la imagen? \*

3 puntos



Marca solo un óvalo.

- Flexibilidad
- coordinación
- resistencia

7. La natación es un deporte que requiere de mucho entrenamiento físico, ¿con cuál proceso funcional debiera apoyarse principalmente en la carrera para no fatigarse? \*

3 puntos



Marca solo un óvalo.

- Oxigenación
- hidartación
- elongación

8. La maratón es una prueba atlética que consta de realizar una carrera continua a una determinada velocidad, prolongada en el tiempo. ¿cuál es la cualidad entrenada para dicha prueba? \*
- 3 puntos



*Marca solo un óvalo.*

- fuerza
- velocidad
- resistencia

---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios