**I.E. PANEBIANCO AMERICANO**

**EDUCACION FISICA.**

**GRADO: 10°.**

**INVESTIGA LAS SIGUIENTES DEFINICIONES Y RESPONDE.**

1. La definición correcta de actividad física es:
2. Cualquier movimiento que no produce consumo energético.
3. Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produce un desgaste energético.
4. Cualquier movimiento corporal, sin intervención de los músculos esqueléticos, que produce un desgaste energético.
5. La definición correcta de ejercicio físico es:
6. Actividad física no planificada, estructurada y repetitiva, que tiene como objetivo final la mejora o mantenimiento de la forma física.
7. Actividad física planificada, estructurada y repetitiva, que no tiene ningún objetivo final.
8. Actividad física planificada, estructurada y repetitiva, que tienen como objetivo final la mejora o el mantenimiento de la forma física.
9. Al realizar una prueba de controlar dos balones al mismo tiempo, que cualidades o capacidades físicas se están desarrollando o mejorando:
10. Fuerza, coordinación, equilibrio.
11. Equilibrio, resistencia, agilidad.
12. Agilidad, equilibrio, coordinación.
13. Todas las anteriores.
14. El estudio de ………… resulta imprescindible para comprender el efecto que tiene el crecimiento, la actividad física, la enfermedad y otros factores del entorno sobre el organismo:
15. Impresiones plantares.
16. Somatotipo.
17. Composición corporal
18. Antropometría.
19. Capacidad que tiene el musculo frente a una resistencia física dada en trabajo con desplazamiento o sin desplazamiento:
20. Fuerza explosiva.
21. Fuerza estática.
22. Fuerza dinámica.
23. Fuerza.
24. Tiempo mínimo para poner en acción un movimiento y alcanzar la máxima velocidad posible.
25. Velocidad de arranque.
26. Velocidad de reacción.
27. Velocidad de salida.
28. Velocidad de desplazamiento.
29. Todo es Verdadero acerca de la resistencia aeróbica excepto:
30. Es un esfuerzo de larga duración, pero de intensidad moderada.
31. Existe un equilibrio entre el aporte y el consumo de oxígeno por parte del organismo.
32. Hay resistencia muscular para poder realizar un esfuerzo muchas veces.
33. Actividades con poco esfuerzo, poca fatiga y hay recuperación rápida.
34. Todo es falso acerca de la resistencia anaeróbica excepto:
35. El volumen máximo de oxigeno que el organismo transporta se termina en un minuto.
36. Al hacer este tipo de ejercicios aumenta el corazón.
37. Actividades en las cuales se puede soportar durante mayor tiempo una deuda de oxigeno.
38. Son actividades como nadar, correr, montar bicicleta.
39. Cuáles de la siguientes actividades son ejercicios aeróbicos:
40. Bicicleta, natación, correr 1 km.
41. Bicicleta, natación, peso corporal.
42. Bicicleta, natación, 100 metros planos.
43. Ninguna de las anteriores.
44. Cuáles de las siguientes actividades son ejercicios anaeróbicos:
45. Pesas, correr 100 m., subir una escalera.
46. Pesas, correr 100 m., bailar.
47. Pesas, correr 100 m. flexiones de brazo.
48. Ninguna de las anteriores.

PARA RECORDAR:



TE DEJO VIDEOS PARA QUE TE COLOQUES EN FORMA ESTA CUARENTENA

<https://youtu.be/hleAwZ4mGh8> (INTERVALO DE ALTA INTENSIDAD)

<https://youtu.be/qO0hUgxd-d4> (RESISTENCIA - QUEMA GRASA)

<https://youtu.be/4d7aFNtq9Xk> (ABDOMEN)

1. DESARROLLA LA SIGUIENTE SOPA DE LETRAS E INVSTIGA CADA UNO DE LOS CONCEPTOS, DE MANERA QUE PUEDAS MANEJARLO CON TU LEXICO.



1. Principio del formulario
2. Final del formulario
3. Final del formulario
4. Principio del formulario