



Educación Física, Recreación Y Deportes Grado Once 2021

Docentes:

Alexander Serpa (sede San Diego): WhatsApp: 3052965861 alex.serpa@nuevagranaadosquebradas.edu.co

Dina García Pérez (Sede Granada): WhatsApp: 3164610235 dina.garcia@nuevagranaadosquebradas.edu.co ; edufisicanuevagrana@hotmail.com

Objetivo: Realizar una valoración de los preceptos acerca de los test Deportivos en los estudiantes de grados 9,10 y11

Duración: Inicia: 12 de febrero finaliza: 18 febrero 2021

Nombre: _____ **Grado:** _____ **Sede:** _____

Actividad 2. Taller Preceptos “Test Deportivos”

1. **Con tus propias palabras** (Sin usar diccionario o buscar en la web) **define** qué **son test deportivos**.
2. **Marca con un X**, cuales de las siguientes palabras estarían relacionadas con el concepto de **test deportivos**.

Examinar	<input type="checkbox"/>	Capacidades	<input type="checkbox"/>
Evaluar	<input type="checkbox"/>	Físicas	<input type="checkbox"/>
Medir	<input type="checkbox"/>	Jugar	<input type="checkbox"/>

3. **Marca con un X**, cuáles de los son siguientes enunciados son **capacidades físicas condicionales**:

Velocidad	<input type="checkbox"/>	Resistencia	<input type="checkbox"/>
Fuerza	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>
Motriz	<input type="checkbox"/>	Lúdica	<input type="checkbox"/>

4. Responde **F** si la apreciación es **falsa** y **V** si es verdadera:
 - a. **La velocidad** es la **capacidad física** que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible ()
 - b. **La resistencia** es una de las **capacidades físicas básicas**, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible ()
 - c. la **fuerza** en el **deporte** se entiende como la capacidad de producir tensión que tiene el músculo al activarse ()
 - d. **La flexibilidad** es la **capacidad** que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible ()

5. **Sopa de letras:** Examinar , evaluar , medir , capacidades, físicas , velocidad , fuerza , resistencia , flexibilidad , test, deportivos .

TEST DEPORTIVOS

A	N	U	Ñ	M	E	D	I	R	E
W	E	Q	F	U	E	R	Z	A	I
J	F	I	S	I	C	A	S	U	E
B	X	N	C	H	G	L	G	P	B
M	A	M	X	S	V	X	Ñ	C	P
Ñ	K	I	K	I	X	C	J	A	D
I	V	T	D	T	E	S	T	C	I
D	A	D	I	C	O	L	E	V	Y
U	E	X	A	M	I	N	A	R	F
S	S	W	R	A	U	L	A	V	E

kokolikoko.com