COLEGIO SAN SEBASTIÁN

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

EVALUACIÓN FORMATIVA

EDUCACION FISICA

NOMBRE: CURSO: 2do Medio

\*La presente evaluación formativa consta de una serie de preguntas las cuales hacen alusión a los últimas 3 guías o trabajos que se han subido a la página oficial del colegio.

1. Aludiendo al trabajo donde ustedes debían grabarse explicando cómo trabajar el musculo cuádriceps, nombre y explique con sus palabras 2 formas de entrenar el cuádriceps.
2. ¿Por qué el musculo cuádriceps lleva ese nombre?
3. En cuanto al deporte Atletismo, específicamente a las carreras, ¿Qué es una carrera de velocidad?
4. ¿Qué es una carrera de medio fondo?
5. ¿Qué es una carrera de fondo?
6. En cuanto al deporte Atletismo, específicamente a los saltos, ¿en que consiste un salto de longitud?
7. ¿En que consiste un salto con pértiga o garrocha?
8. En cuanto al deporte Atletismo, específicamente a los lanzamientos, nombra los tipos de lanzamientos que existen y refiérase solo a uno de ellos explicando sus principales características.

\*Estimados Apoderados y Alumnos, anexo mi correo para que puedan enviarme sus consultas: [matiasmonbas@gmail.com](mailto:matiasmonbas@gmail.com).

\*La fecha de entrega de esta evaluación es el día 26 de Mayo.