COLEGIOS SAN SEBASTIÁN

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

EVALUACIÓN FORMATIVA

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

NOMBRE: CURSO: 3ro medio

\*La presente evaluación formativa consta en 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. Dentro de las cualidades físicas básicas que tiene el ser humano, ¿cuáles podemos encontrar?
2. ¿Qué es la velocidad?
3. Nombra los tipos de velocidad que existen.
4. Nombra y explica la forma de entrenar de uno de los tipos de velocidad existentes y vistos durante las clases.
5. Nombra 2 factores que sean determinantes para el mejoramiento de la velocidad.
6. Referente al entrenamiento de la fuerza, ¿qué tipo de contracciones existen? Nómbralas.
7. Nombra y explica 1 método de entrenamiento de la fuerza.
8. ¿Qué es la flexibilidad?
9. Según lo hablado durante las clases, defina los conceptos de movilidad articular y elasticidad.
10. Para usted, ¿Cuál es el objetivo mas importante del entrenamiento de la flexibilidad?
11. Nombre los 3 métodos de entrenamiento de la flexibilidad.
12. Según los niveles de aproximación de la flexibilidad, una deportista (gimnasta), ¿dentro de que nivel entraría? ¿Por qué?