EVALUACION FORMATIVA

EDUCACION FISICA

NOMBRE: CURSO: 3ro Medio

\*La presente evaluación formativa consta 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 powe point de deportes de colaboración y oposición, defina que son los deportes de colaboración – oposición y nombre 3 deportes como ejemplo.
2. Nombre las características de los deportes de colaboración – oposición.
3. En cuanto al trabajo practico donde tuvieron que grabarse refiriéndose a un deporte de colaboración y oposición, explique de manera breve el deporte que usted eligió, cual es el objetivo de dicho deporte y sus reglas básicas.
4. Referente al ultimo power point subido a la pagina del colegio “Entrenamiento de la fuerza”, defina con sus propias palabras que es la fuerza para usted.
5. ¿Qué es una contracción muscular? Explique con sus propias palabras.
6. Nombre los tipos de contracción muscular.
7. Nombre y explique 1 ejercicio para trabajar la fuerza el cual usted pueda realizar en la comodidad de su hogar.

\*Estimados Apoderados y Alumnos, anexo mi correo para que puedan enviarme sus consultas y esta evaluación: matiasmonbas@gmail.com