

Colegio San Sebastián

GUIA DE TRABAJO
EDUCACION FISICA

NOMBRE:

CURSO: 3ro Medio

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

- 1) Aludiendo al power 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 consulta: matiasmonbas@gmail.com