COLEGIO SAN SEBASTIÁN

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

EVALUACION FORMATIVA

EDUCACION FISICA

NOMBRE: CURSO: 4TO 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. Referente al último power point subido a la pagina del colegio “Entrenamiento de la fuerza”, defina con sus propias palabras que es la fuerza para usted.
2. ¿Qué es una contracción isotónica?
3. ¿Qué es una contracción isométrica?
4. De un ejemplo cotidiano en el cual se aplique la contracción isométrica e isotónica.
5. Nombre y explique 1 ejercicio para trabajar la fuerza el cual usted pueda realizar en la comodidad de su hogar.

1. Sobre el power point de deportes de colaboración y oposición, defina que es un deporte de colaboración y que es un deporte de oposición. Nombre 3 deportes como ejemplo.
2. Nombre las características que deben cumplirse para que un deporte sea denominado como de colaboración y de 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.

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

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