**EVALUACIÓN FORMATIVA N°2 DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA TERCEROS MEDIOS**

Evaluación formativa de los meses de mayo y junio creada por el departamento de **Educación Física**. Enviar documento resuelto a los siguientes correos según corresponda su Profesor de la asignatura:

**Profesor Abner Jaque:** abnerjaque@hotmail.com

**Profesor Claudio Ibarra:** claudio.ibarraf@gmail.com

**Profesor Javier Abásolo:** Javier.abasolo@hotmail.com

**Nombre:**

**Curso:**

**Objetivo (OA3):** Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.

**Contenidos:** Principios de entrenamiento, organización de la carga, estimulación de grupos musculares principales y secundarios.

**INSTRUCCIONES**

Analice y responda con su puño y letra las preguntas vinculadas a los contenidos trabajados en el mes de mayo y junio. Tome fotografías a la evaluación resuelta y envíelas al correo de su profesor de la asignatura.

1. ¿Consideras que es importante planificar el entrenamiento? ¿Por qué?
2. ¿Cómo se ve reflejada en nuestro cuerpo la hipertrofia muscular como resultado del entrenamiento?
3. ¿Crees que generar hipertrofia muscular mejorará tu rendimiento físico – deportivo? ¿Por qué?
4. ¿Cuál es el propósito de organizar las cargas de trabajo? Si lo aplicaste en tus rutinas, ¿Cuáles fueron los resultados?
5. ¿Consideras que los tiempos de descanso y la organización del entrenamiento de los grupos musculares en diferentes días te permitió rendir más? ¿Qué diferencias en la sensación corporal tuviste comparando la primera semana de entrenamiento y la última donde ya lograste adaptaciones fisiológicas?
6. ¿Qué ventajas tiene trabajar en la misma rutina de entrenamiento un grupo muscular grande y uno pequeño?
7. ¿Qué beneficios en la salud tiene realizar entrenamientos aeróbicos? ¿Cuáles son tus favoritos?
8. ¿Qué beneficios en la salud tiene realizar entrenamientos anaeróbicos? ¿Cuáles son tus favoritos?