EVALUACIÓN FORMATIVA N°2 DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA CUARTOS MEDIOS (MAYO - JUNIO)

Nombre:

Curso:

Fecha:

Profesor: niico.guerra@gmail.com

Objetivos: Aplicar responsablemente un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.

Reconocer y ejecutar los diferentes tipos de actividades deportivas y Capacidades Físicas Básicas que se realizan en la Educación Física.

Contenidos: Capacidades físicas básicas, frecuencia cardiaca, plan de entrenamiento.

* **Responde con tus palabras y profundiza en las siguientes preguntas, considerando el conocimiento adquirido en la guía de trabajo desarrolladas en mayo y junio. Las respuestas puedes hacerlas en el mismo documento o escribirlas en un cuaderno, fotografiarlas y enviarlas al correo.**
1. ¿Qué entiendes por actividad física?
2. ¿Crees que es relevante para la salud realizar actividad física?, ¿entendiste su aplicación?, ¿has realizado actividad física durante este periodo?
3. Suponiendo que estas creando tu plan de entrenamiento, ¿Qué ejercicios priorizarías para mejor la fuerza?
4. ¿crees que es importante respetar los principios del entrenamiento? ¿los estas respetando a la hora de realizar tus ejercicios?
5. ¿Por qué es tan importante planificar de manera adecuada tu entrenamiento? ¿Qué consecuencias podría traer para mi cuerpo una mala planificación?
6. ¿Cómo se desarrolla y potencia la velocidad en un plan de entrenamiento?
7. ¿Has logrado la motivación suficiente para realizar actividad física periódicamente? Si tu respuesta es no, piensa en todo el daño que puedes provocar a tu salud y lo importante que sería cambiar esto.
8. ¿Qué ideas o nuevas preguntas han surgido con respecto a las guías desarrolladas?