EVALUACIÓN FORMATIVA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA SEGUNDOS MEDIOS (MAYO - JUNIO)

Nombre:

Curso:

Fecha:

Profesor: abnerjaque@hotmail.com

Objetivos: OA1: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios.

Contenidos: Pliometría, principios no deje rastro, entrenamiento aeróbico, velocidad, fuerza.

* **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 crees más relevante del concepto de pliometría? ¿entendiste su aplicación? ¿lo has realizado?
2. Suponiendo que diriges un entrenamiento de pliometría a otra persona, ¿Cuáles ejercicios priorizarías?
3. ¿Cuál es la razón de que existan principios para el cuidado del medio ambiente?
4. ¿Crees que respetas los principios de no deje rastro?
5. ¿Cuál es el propósito del entrenamiento aeróbico?
6. ¿Por qué es importante conocer sobre la velocidad si quisiera comenzar a entrenar?
7. ¿Cómo se desarrolla y potencia la fuerza en un proceso de entrenamiento?
8. ¿Qué ideas o nuevas preguntas han surgido con respecto a las guías desarrolladas?