




**Evaluación Formativa
Educación Física.**

Asignatura:	Educación Física	 Departamento de Educación Física.
N° Actividad:		
Nombre Actividad:	Evaluación Formativa	
Cursos:	1º B-C Medio	
Tiempo de Trabajo Fecha de Entrega	3/07/2020	



Instrucciones de entrega actividades

- Ricardo Olguín: rolguine@gmail.com

Todo documento Word debes enviarla con nombre de archivo en este orden: Curso, Asignatura, Nombre y apellido estudiante

1) El límite de entrega de esta actividad será el día: 03/07/2020



Actividad Ed. Física

Objetivo de la clase:

Demostrar los conocimientos básicos de conceptos y métodos de entrenamiento de la actividad física, tratados en el trabajo desarrollado.

Instrucciones:

Lee atentamente las preguntas y luego responde de manera clara y breve.

¡Que te vaya bien!!!!!!

1.-Defina los siguientes conceptos

Resistencia cardiovascular:

Fuerza Muscular:

Flexibilidad:

Velocidad:

Esfuerzos Aeróbicos

Esfuerzos Anaeróbicos

2.- Nombre un deporte que se caracterice por desarrollar la resistencia aeróbica

3.- Nombre un deporte que se caracterice por desarrollar la resistencia anaeróbica

4.- En qué consiste el método continuo

5.- ¿En qué consiste el método Fartlek?

6.- Desarrolle la siguiente afirmación: si es cierta o no, fundamente

“Solamente con salir a trotar voy a bajar de peso”

Ricardo Olguín Elgueta
Profesor Educación Física