




**Evaluación Formativa
Educación Física.**

Asignatura:	Educación Física	 Departamento de Educación Física.
N° Actividad:		
Nombre Actividad:	Evaluación Formativa	
Cursos:	2º A Medio	
Tiempo de Trabajo	2 clases	
Fecha de Entrega	3/07/2020	



Instrucciones de entrega actividades

- Ricardo Olgún: 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: 3/07/2020



Actividad

Objetivo de la clase:

Demostrar los conocimientos básicos de conceptos y métodos de entrenamiento de la actividad física tratadas en sus trabajos

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: *“Solamente con salir a trotar voy a bajar de peso”*. Indique si es cierta o no, fundamente.

Ricardo Olguín Elgueta
Profesor Educación Física