

Nombre:**Fecha:****Curso:****Nº lista:****Calificación:**

Objetivos fundamentales del calentamiento

(0,2) Trato de evitar ...

(0,2) Trato de conseguir ...

Fases en las que hemos dividido el calentamiento, sistema o aparato del cuerpo al que va especialmente dirigido y tipo de ejercicios para cada una

(0,2 + 0,2) 1

(0,2 + 0,2) 2

(0,2 + 0,2) 3

(0,2 + 0,2 + 0,2) 4 (recuerda que trabajo a dos niveles)

Cita las *Cualidades Físicas Básicas*

(0,2) 1

(0,2) 2

(0,2) 3

(0,2) 4

(0,2) Define "Resistencia"

Di, de los siguientes ejercicios, si son aeróbicos o anaeróbicos:

(0,2) una carrera continua de diez minutos

(0,2) una carrera de velocidad de treinta metros

(0,2) un salto de altura

Di 4 efectos positivos diferentes del trabajo de resistencia

(0,2)

(0,2)

(0,2)

(0,2)

En resistencia aeróbica

(0,2) Nivel de pulsaciones inferior

(0,2) Nivel de pulsaciones superior

El sistema *Carrera Continua*

(0,2) ¿Es aeróbico o anaeróbico?

(0,2) ¿Hay cambios de ritmo?

Di en qué consiste el *Entrenamiento total*, con qué otro nombre se le conoce y por qué:

(0,2)

(0,2)

(0,2)

En el *Circuito de resistencia*, di dos formas de delimitar el trabajo

(0,2) 1

(0,2) 2

(0,2) Precauciones a la hora de ordenar los ejercicios

(0,2) ¿Qué es *Volumen* de trabajo?

(0,2) Pon un ejemplo de cómo se mide.

(0,2) ¿Qué es *Intensidad* de trabajo?

(0,2) Pon un ejemplo de cómo se mide.

Según los principios de *continuidad* y *rentabilidad*,

(0,2) ¿cuántos días a la semana debería entrenar para mejorar mi resistencia?

(0,2) ¿Cuánto tiempo por sesión debería dedicar al trabajo de resistencia?

(0,2) ¿En qué consiste el principio de *intensidad*?

(0,2) ¿En qué consiste el principio de *progresión*?



(0,2) Di la cualidad física que mide el Test Progresivo de Course Navette





(0,2) Di la cualidad física que mide la prueba de 4x10m

(0,1) Distancias en el Intervall de Resistencia

(0,1) Recuperaciones en el Intervall de Resistencia

Pon **Fu** si es un ejercicio de fuerza o **Est** si es de estiramiento. Di también el grupo muscular implicado.

 <p>(0,2)</p>	 <p>(0,2)</p>
--	--

 <p>(0,2)</p>	 <p>(0,2)</p>
 <p>(0,2)</p>	 <p>(0,2)</p>

Di si tienes alguna lesión, enfermedad o alergia que pueda limitar tu rendimiento físico

Autoevaluación razonada. Di la nota que piensas que mereces en la evaluación (no en este examen) y expón las razones. Piensa en cuestiones como... ¿Soy el primero o primera en ponerme a trabajar? ¿Me entrego *a tope* en todas las clases? ¿Me ofrezco enseguida para ayudar a recoger o para ayudar a otros compañeros? ¿Domino los contenidos de la asignatura? ¿Mi cuaderno está bien trabajado? ¿Respeto a las personas y materiales? ¿Cuido mi aseo después del ejercicio? ¿Participo en las *Ligas Internas*?...

Autoevaluación:

Sugerencias para la próxima evaluación: