

Nombre:

2ª Evaluación.

Fecha:

Curso:

Calificación:

Diferencia entre:

(0,3) fuerza lenta:

(0,3) fuerza resistencia:

(0,3) fuerza explosiva o potencia:

La forma más habitual de organizar un entrenamiento de fuerza es con

(0,3) s..... y

(0,3) r.....

Diferencia entre

(0,2) contracción isotónica

(0,2) contracción isométrica

(3) Define flexibilidad

Di la relación de la flexibilidad con:

(0,2) edad

(0,2) temperatura

En el stretching, después de calentar, cita los 4 pasos a seguir (0,2+0,2+ 0,2+0,2)

En la actividad física-deportiva, ¿cuándo (0,2+0,2) y para qué (0,2+0,2) estirar?

En la vida cotidiana, para qué trabajar la flexibilidad (0,2+ 0,2)





Lo más rentable en un trabajo de estiramientos es:

(0,2) mantener..... segundos el estiramiento



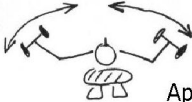
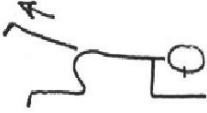

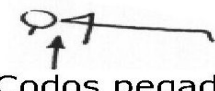

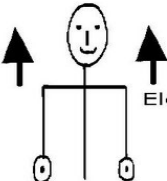
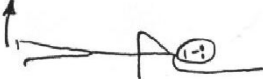


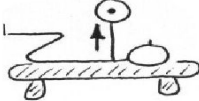
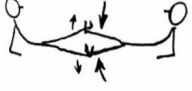

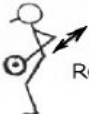

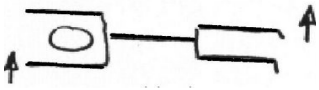


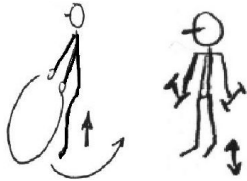
(0,2) realizar..... repeticiones por ejercicio

(0,2) con una frecuencia de días a la semana

Pon **Fu** si es un ejercicio de fuerza o **E** si es de estiramiento y también el músculo más implicado. Para puntuar debes tener bien las dos cosas, músculo y tipo de ejercicio

 <p>Mantener (0,2)</p>	 <p>(0,2)</p>
 <p>Flexión y extensión de codo (0,2)</p> <p>Apoyos anchos</p>	 <p>Flexión y extensión de codo (0,2)</p>

Nombre:

	(0,2)		(0,2)
 Aperturas	(0,2)	 Patada atrás	(0,2)
 Zancada larga o Lunge	(0,2)	 Flexión y extensión de codo Codos pegados	(0,2)
 Extender codo	(0,2)	 Eleva hombros	(0,2)
 Codo casi extendido	(0,2)	 Dominadas	(0,2)
 Codo casi extendido	(0,2)	 Agarre ancho	(0,2)
 Cerrar con oposición	(0,2)	 Extender codo	(0,2)
 Remo con barra	(0,2)	 Levantar culo	(0,2)
 Flexión y extensión de codo	(0,2)	 Curl	(0,2)
 Llevar talón a culo	(0,2)	 De puntillas	(0,2)

Autoevaluación de la 2ª evaluación:.....razonada: