

Nombre:

Calificación:

2ª Evaluación. Fecha:

Curso:



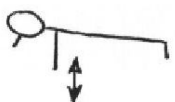
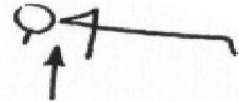
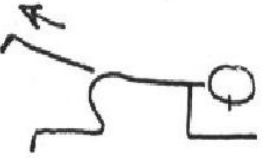
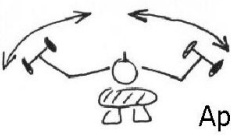

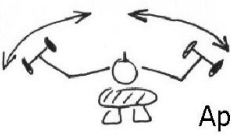


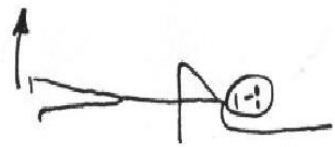
Escribe cuatro factores que puedo entrenar si quiero mejorar mi marca en carreras de velocidad, y cita para cada uno de dichos factores un ejercicio fundamental.

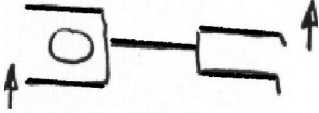


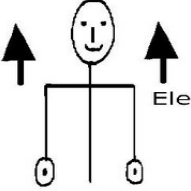

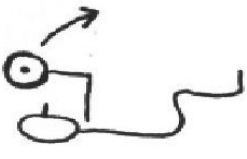
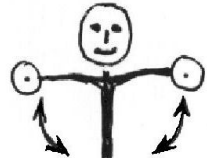

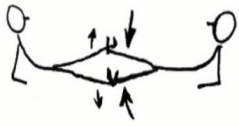

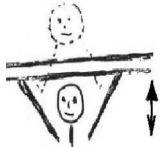
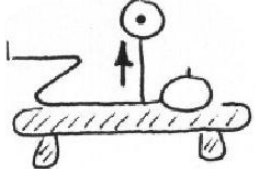

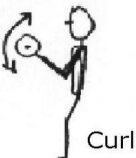
- (0,4+0,4) Factor.....Ejercicio.....
- (0,4+0,4) Factor.....Ejercicio.....
- (0,4+0,4) Factor.....Ejercicio.....
- (0,4+0,4) Factor.....Ejercicio.....

(0,5) La pliometría es un trabajo de f..... e..... o p..... que consiste en dar varios s.....de la siguiente manera...

(0,3) En la extensión de codo di cual es el músculo agonista...

Pon **Fu** si es un ejercicio de fuerza o **Est** si es de estiramiento. Di también el grupo muscular implicado. Para puntuar debes acertar las dos cosas.

	(0,25)		Extensión y flexión de codo (0,25)
Extensión y flexión de codo 	(0,25)	Apoyos anchos	
Patada atrás 	(0,25)	Codos pegados	Extensión y flexión de codo (0,25)
	(0,25)	Mantener	
Aperturas 	(0,25)		(0,25)
	(0,25)		(0,25)

 <p>(0,25)</p>	 <p>Zancada larga o Lunge (0,25)</p>
 <p>Extender codo (0,25)</p>	 <p>Eleva hombros (0,25)</p>
 <p>Lleva el talón al culo (0,25)</p>	 <p>Extiende el codo (0,25)</p>
 <p>Codo casi extendido (0,25)</p>	 <p>De puntillas (0,25)</p>
 <p>Cerrar con oposición (0,25)</p>	 <p>Remo con barra (0,25)</p>
 <p>Dominadas (0,25)</p>	 <p>(0,25)</p>
 <p>Levantar culo (0,25)</p>	 <p>Flexión y extensión de codo (0,25)</p> <p>Curl</p>

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