

**Nombre:****Fecha:****Curso:****n° lista:****Calificación:**

Di seis efectos positivos diferentes del trabajo de resistencia

(0,2)

(0,2)

(0,2)

(0,2)

(0,2)

(0,2)

Sistema ideal para comenzar un trabajo de *resistencia*, o después de un periodo de inactividad. ¿Por qué?

(0,2) Sistema

(0,2) Porque...

¿Para qué controlamos la frecuencia cardiaca en Educación Física?

(0,2)

(0,2)

Di tres principios fundamentales del entrenamiento y explica brevemente cada uno

(0,2)

(0,2)

(0,2)

Intervalo de pulsaciones en un trabajo de resistencia aeróbica

(0,4) Nivel inferior:

(0,4) Nivel superior:

(0,4) Relación entre el volumen y la intensidad en las primeras semanas de un periodo de entrenamiento

(0,2) Define "Resistencia"

Qué es *volumen* de trabajo y cómo lo podemos medir

(0,2)

(0,2)

Qué es *intensidad* de trabajo y cómo lo podemos medir

(0,2)

(0,2)

(0,2) Di un test que mida resistencia

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

(0,4) ¿cuántos días a la semana debería entrenar para mejorar mi resistencia?

(0,4) ¿cuánto tiempo por sesión debería dedicar al trabajo de resistencia?

En el Circuito de resistencia, di dos formas de delimitar el trabajo (cómo sé cuándo he terminado de trabajar en cada estación o zona)

(0,2)

(0,2)

Tenemos un circuito en el que trabajaremos 40" en cada estación y tendremos 15" de pausa para pasar a la siguiente. Lo repetiremos 3 veces. Qué mejorarías en este circuito de *resistencia* y *por qué*

1.- Saltos comba    2.- Abdominales    3.- Simular prueba 4 x10 m repetidamente  
4.-Subir-bajar banco repetidamente    5.- Estiramiento de cuádriceps    6.- Elevación alternativa rodillas a pecho    7.- Volteo manos a pies, pies a manos.    8.- trepa cuerda lisa    9.-Saltar vallas

(0,4)

(0,4)

(0,4)

El circuito anterior:

(0,2) ¿Qué *Volumen* de trabajo tiene?

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

(0,2)

(0,2)

(0,2)

En los siguientes ejercicios, señala si trabajan alguno de los sistemas o métodos de entrenamiento que conoces de *resistencia* y *razona la respuesta*.

(0,4) Correr a 180 p/m sin cambios de ritmo, por terreno llano, más de 3´

(0,4) Carrera aeróbica 5´; pasar escalera horizontal; carrera aeróbica 6´; saltar vallas; carrera aeróbica 4´; lanzar balón medicinal; abdominales; carrera aeróbica 7´; reptar; carrera aeróbica 7´; equilibrio sobre bancos...

**Nombre:****Fecha:**

(0,4) Distancia 40 m. Series al 75% de velocidad máxima; vuelta caminando y recuperación total.

(0,2) ¿En qué sistema de entrenamiento utilizamos carreras a diferentes ritmos, por diferentes terrenos, con alguna cuesta?

Objetivos fundamentales del calentamiento

(0,2) Trato de evitar...

(0,2) Trato de conseguir...

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 siguiente evaluación