

Nombre: _____ **Curso:** _____ **Fecha:** _____ **Calificación:** _____

(0,9) En qué consiste el principio fundamental del entrenamiento llamado *P. de Intensidad, Adaptación o Sobrecarga*.

Según los principios de *continuidad y rentabilidad*,

(0,3) ¿cuántos días a la semana debería entrenar para mejorar mi resistencia?

(0,3) ¿cuánto tiempo por sesión debería dedicar al trabajo de resistencia?

En resistencia aeróbica, a nuestra edad

(0,3) Nivel inferior de pulsaciones:

(0,3) Nivel superior de pulsaciones:

(0,3) ¿Qué sistema es ideal para iniciarse en resistencia?

(0,2) ¿Por qué?

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

(0,3) 1 Por

(0,3) 2 Por

(0,3) Precauciones a la hora de ordenar los ejercicios:

(0,3 + 0,3) ¿Qué es *Volumen* de trabajo? Pon un ejemplo de cómo se mide.

(0,3 + 0,3) ¿Qué es *Intensidad* de trabajo? Pon un ejemplo de cómo se mide.

(0,3) ¿Cómo es la intensidad de trabajo en el *Fartlek*?

En la actividad física-deportiva, ¿cuándo (0,3+0,3) y para qué (0,3+0,3) estirar?

Cita cuatro efectos positivos del trabajo de resistencia.

(0,3)

(0,3)

(0,3)

(0,3)

En la vida cotidiana, beneficios del trabajo de flexibilidad (0,3+ 0,3)

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

(0,3+ 0,3) Forma de organizar los entrenamientos de fuerza.

(0,3+ 0,3) Para progresar en los ejercicios de potencia qué debo hacer con la intensidad y el tiempo de trabajo

Autoevaluación razonada de la 1ª **evaluación**. Puedes pensar en cuestiones como:

- ¿He realizado correctamente el test inicial, anotando marcas y puntuaciones?
- ¿He realizado por escrito mi programa personal de trabajo en función de las marcas obtenidas en el test inicial y respetando los principios de entrenamiento?
- ¿He llevado a la práctica mi programa?
- ¿Me he tomado en serio el trabajo en las clases para poder mejorar en todas las pruebas?
- ¿He mantenido la intensidad de trabajo suficiente en las clases? ¿Acababa sudando?
- ¿Al terminar las clases me aseaba y cambiaba la camiseta?
- ¿En las clases sacaba y recogía las colchonetas y resto de materiales?
- En caso de necesitarlo, ¿he utilizado algún recreo o parte de mi tiempo en casa?
- ¿He realizado alguno de los trabajos para subir nota?: ¿He participado en la liga interna? ¿He utilizado algún recreo? ¿He construido mis propios malabares? Otros...

Nota que piensas que te mereces en la 1ª evaluación: