



Archivo en página web 01-04

CUESTIONARIO SOBRE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha entrega: HASTA LUNES 13 ABRIL

Puntaje ideal: _____ Puntaje total: _____ Nota: _____

INSTRUCCIONES:

- Recuerda que debes continuar entrenando en casa, hacer actividad física controlada y constante es fundamental para mejorar tu calidad de vida.
- Actividad con nota
- El cuestionario debe ser entregado vía correo electrónico el día lunes 13 de abril para su evaluación.
- <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/8161/1/FCHE-CEF-318.pdf>
- https://prof.webcindario.com/manual_teorico_practico.pdf

1. De acuerdo a tu respuesta del trabajo anterior escribe con tus palabras que es el acondicionamiento físico. **2pts**
2. Qué es la Frecuencia Cardíaca **1pt.**
3. Qué es el calentamiento **2pts**
4. Cuantos tipos de calentamientos existen, nombralos y descríbelos **4 pts**
5. Describe que es el entrenamiento aeróbico y anaeróbico **4pts**
6. Qué es: **12pts**
 - Fuerza
 - Velocidad
 - Resistencia
 - Flexibilidad
 - Coordinación
 - Equilibrio



EDUCACIÓN FÍSICA
SEBASTIÁN MORENO ESPINOSA – 7B

7. Define con tus palabras un circuito de entrenamiento **2pts**
8. Según la definición y lo visto en clases de que forma se tiene que trabajar el cuerpo en los circuito de entrenamiento **4pts RESPUESTA DADA EN LA CLASE 2 DE MARZO.**
9. Crea tu propio circuito de entrenamiento según lo visto en clases 6 estaciones. (solo las estaciones, no tiempos) **12 pts**



EDUCACIÓN FÍSICA
SEBASTIÁN MORENO ESPINOSA – 7B

Archivo en página web 10-04

I Unidad
Acondicionamiento Físico

INSTRUCCIONES:

- Clase por plataforma zoom
- Debe ingresar al link enviado a correo electrónico e ingresar a clases el día 10 abril.

OBJETIVO:

- Conocer sobre el sistema óseo de nuestro organismo
- Aprender conceptos fundamentales dentro de la unidad de acondicionamiento físico
- Responder a preguntas de siguiente trabajo