



EVALUACIÓN DE ED. FÍSICA

RESISTENCIA

NOMBRE: _____ CURSO: _____



1. ¿QUÉ ES LA RESISTENCIA?



2. TIPOS DE RESISTENCIA



3. BENEFICIOS DE LA RESISTENCIA AERÓBICA



4. FORMAS DE MEDIR LAS PULSACIONES



5. ¿ QUÉ PODEMOS HACER PARA MEJORAR LAS RESISTENCIA?
¿CÓMO SE TRABAJA?



CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Presentar el trabajo práctico el día 13 de mayo hasta las 18hs. El mismo se debe enviar a través de la plataforma NODOS.
- Presentar en archivo PDF, con letra Arial 12, interlineado 1,5.
- Debe tener caratula y datos del alumno.
- Se evaluará prolijidad y presentación.