



EVALUACIÓN DE ED. FÍSICA

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS: FUERZA

NOMBRE: Guerra Sabrina CURSO: 3° "B"

1. ¿Qué es la fuerza?

Es robustez vigor capacidad para mover algo o alguien

2. Tipos de fuerza que existen aplicados a la educación física.

Resistencia y dinámica

3. Mencione y describa tres ejercicios de fuerza para tren superior y tren inferior.

Flexiones de brazos ,planchas abdominales

Sentadillas,step up burpees con salto

4. ¿Qué es fuerza máxima?

Una acción que requiere máxima actuación del sistema neuromuscular

5. ¿Qué significa fuerza resistencia y beneficios?.

Capacidad de sobrellevar la fatiga, Reduce la grasa corporal mejora la mantener un nivel de fuerza constante densidad