**CUESTIONARIO DE CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS 1° y 2 MEDIO**

Educación física y salud

Prof. Javiera Moya

**OBJETIVO**

Desarrollar el siguiente cuestionario conceptual mediante un power point de manera creativa e innovadora, con el fin de indagar en los conceptos de las cualidades físicas básicas que se verán durante el semestre.

**INDICACIONES:**

* Se realiza en power point.
* De manera individual.
* Fecha de entrega **31 de marzo** al siguiente correo: [profejaviera96@gmail.com](mailto:profejaviera96@gmail.com)
* Responsable con la fecha de entrega.

**CONCEPTOS A DESARROLLAR:**

1. Cualidades físicas básicas **(1 pto)**
2. Resistencia **( 1pto)**
3. Resistencia anaeróbica y mencione 3 ejercicios que trabaje este tipo de resistencia. **(2pts)**
4. Resistencia aeróbica y mencione 3 ejercicios que trabaje este tipo de resistencia. **(2pts)**
5. Fuerza **(1pto)**
6. Fuerza máxima, Fuerza potencia, Fuerza resistencia y mencione 1 ejercicio por cada una. **(2pto)**
7. Velocidad **(1pto)**
8. Velocidad reacción, Velocidad gestual, Velocidad de desplazamiento. Mencione 2 ejercicios por cada uno.**(2pts)**
9. Flexibilidad **(1pto)**
10. Flexibilidad dinámica, flexibilidad estática. Mencione 3 ejercicios por cada uno. **(2pts)**

**PAUTA DE EVALUACIÓN**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Desarrollo de todos los conceptos | 15 Ptos |
| 1. Desarrolla los conceptos de manera clara y coherente. | 3 ptos |
| 1. Utiliza un tamaño de letra adecuado para desarrollar las definiciones de los conceptos. | 1 pto |
| 1. Creatividad  * Imágenes ( 3pts) * Diseño de fondo (3ptos) * Ordenen (3pts) | 6 Ptos |
| 1. Power point innovador con animaciones de página, formas de texto, etc. | 3 ptos |
| **PUNTAJE MAXIMO** | **28 ptos** |