

EVALUACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

NOMBRE Y APELLIDO:

LEE ATENTAMENTE Y SELECCIONA LA RESPUESTA CORRECTA.

1.- EL SKIPPING ES UNO DE LOS EJERCICIOS MÁS EFECTIVOS PARA MEJORAR O APRENDER LA TÉCNICA DE CARRERA.

a) falso

b) verdadero

2.- ES RECOMENDABLE REALIZARLO TODOS LOS DÍAS

a) falso

b) verdadero

3.-EL OBJETIVO DEL SKIPPING ES GANAR AMPLITUD EN LOS PASOS

a) falso

b) verdadero

4.- EL TRABAJO DE LA FUERZA REACTIVA DE LOS TOBILLOS SON ESENCIALES PARA MEJORAR TU TÉCNICA DE CARRERA.

a) falso

b) verdadero

5.- ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS DEL SKIPPING SON

a) activa la circulación sanguínea, economía de energía en la carrera, mejora sobre todo del tren superior.

b) reduce el riesgo de padecer lesiones, mejora en la resistencia muscular y no permite depurar tu forma de correr.

c) mejora del tren inferior, mejora en la coordinación y estabilidad.

