

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.

