I. INSTRUCCIONES: LEE EL TEXTO Y ELIGE LA RESPUESTA CORRECTA QUE COMPLETE LA LINEA DE CADA ENUNCIADO

Resiliencia	Coordinación	Flexibilidad
Fila	Velocidad	Columna



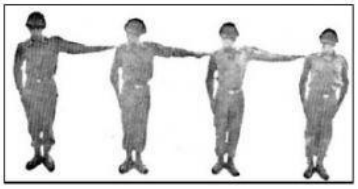
La_____ es la capacidad que tiene una articulación para realizar un movimiento articular con la máxima amplitud posible. Esta capacidad viene condicionada por dos factores principales: el tipo de articulación y la capacidad de estiramiento de los músculos implicados.



La _____ es la capacidad de realizar un movimiento o movimientos, con desplazamiento o sin él, en el menor tiempo posible, sus tipo son de desplazamiento, la cual recorre una distancia en el menor tiempo posible y de reacción que es la que se ejecuta un movimiento en el menor tiempo posible tras responder a una señal determinada.



La _____es un concepto frecuentemente utilizado por la psicología para definir esa capacidad que tienen los individuos de reponerse ante la adversidad. Este tipo de persona Confía en sus capacidades, Son personas creativas, Son conscientes de su potencial y sus limitaciones, Ven en las dificultades una oportunidad para salir fortalecidos, Son optimistas, aunque ven la vida de forma objetiva, Se rodean de personas positivas, Saben que es imposible controlar todas las situaciones, Se adaptan a los cambios, Son muy perseverantes y luchadores, Afrontan las dificultades en humor y buena energía, Buscan la ayuda de los demás cuando la necesitan.



La_____ _____Es un ejercicio de formación en el cual los estudiantes se ubican en hilera (uno a lado del otro) en sentidos horizontal, en donde el que tiene menor estatura debe ubicarse a la izquierda y los de mayor estatura de forma progresiva hacia la derecha



La _____Es un ejercicio de formación en el cual los estudiantes se ubican verticalmente (uno detrás de otro) se de forma progresiva (el de menor estatura están adelante y el de mayor estatura al final)



La _____son los movimientos que permiten a una **persona** ejecutar diferentes movimientos al mismo tiempo **de manera eficaz, precisa y económica**. La ejecución de una acción motora que requiere de exactitud depende de estas capacidades para lograr la ubicación correcta del cuerpo en el momento adecuado.

LIVEWORKSHEETS

II. **INSTRUCCIONES**: RELACIONA LA COLUMNA DEL TEXTO CON UNA IMAGEN UNIENDO CON UNA LINEA



1. La RESISTENCIA, es la capacidad de soportar una actividad física el mayor tiempo posible Son ejercicios AEROBICOS de media o baja intensidad y de larga duración como...



2. Son ejercicios ANAEROBICOS de alta intensidad y de poca duración, que requieran gran esfuerzo en poco tiempo



3. La higiene escolar en el adolescente. Es importante para evitar enfermedades y hongos que producen mal olor, así como para mantener y prevenir enfermedades y tener una mejor imagen personal.



4. La FUERZA es la capacidad de ejercer tensión muscular contra una determinada resistencia. Sus tipos son Fuerza resistencia, Fuerza-velocidad



5. Se realiza antes, durante y después del ejercicio es algo básico ya que te ayuda cuando eliminas toxinas con el sudor y también para rendir, como para dejar descansar al cuerpo.



6. Son medidas y acciones de prevención del covid 19.

LIVEWORKSHEETS

INSTRUCCIONES: UBICA EN EL CUADRO UN TITULO, UNA IMAGEN, UN TEXTO ARRASTRANDO LO QUE SE INDICA

TITULO	IMAGEN	CONCEPTO

LIVEWORKSHEETS

COMPLEMENTO … HERRAMIENTAS PARA ARRASTRAR AL CUADRO.

RITMO



Este tipo de Coordinación *con* estímulo visual se ejecuta con la mano como elemento clave Botar la pelota con las dos manos, Lanzar, dejarla botar y recoger.

ÓCULO-PÉDIAL (OJO – PIE)



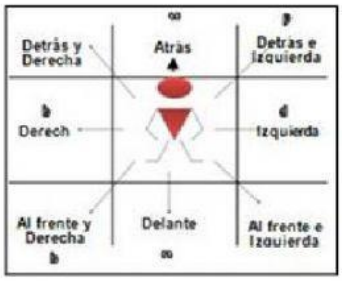
Es un elemento mediante el que se busca una autonomía en el movimiento. A través de este se pueden desarrollar capacidades motrices y sensoriales, así como también su capacidad de orientación.

UBICACIÓN



Es la habilidad de mantener el cuerpo en una posición erguida y todas las fuerzas se igualan en un punto, es cuando el individuo está quieto (estático) o desplazándose (dinámico).

ÓCULO –MANUAL (OJO – MANO)



Este tipo de Coordinación *con* estímulo visual se ejecuta con el pie como elemento clave con desplazamientos, conducciones de balón, saltos de obstáculos, etc.

EQUILIBRIO



Es la capacidad para determinar y cambiar la posición, el movimiento del cuerpo en espacio y tiempo, referida a un campo de acción.

LIVEWORKSHEETS