Escuela Secundaria General "Ali Chumacero"
Actividad de cierre de educación física

Instrucciones: Realiza las siguientes actividades

1. **Relaciona las palabras con su definición**

Educación Física	Es un conjunto de ejercicios previos a una actividad física principal que requiere un esfuerzo superior al habitual
Acondicionamiento físico	Es una disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano
El calentamiento	Es el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del

2. **En las escuelas, un currículo básico de educación física suele tener tres partes relaciona cada parte con su correspondiente.**

Primera parte	Se realizan actividades rítmicas y expresivas, como la gimnasia artística.
Segunda parte	Se suelen practicar deportes grupales, como básquet, fútbol o voleibol como una forma de afianzar los conocimientos teóricos sobre la anatomía humana y para integrar lo aprendido durante el ciclo de enseñanza.
Parte final	Se realiza un acondicionamiento físico con ejercicios individuales o colectivos, como carreras, saltos o rutinas aeróbicas.

LIVEWORKSHEETS

Escuela Secundaria General "Ali Chumacero"
Actividad de cierre de educación física

3. Completa el párrafo con las siguientes palabras

El acondicionamiento físico se caracteriza por sus ejercicios de preparación y desarrollo de los siguientes aspectos:

_____: ayuda a soportar una mayor carga física por más tiempo retardando así la fatiga prematura.

_____: mover y soportar más masa.

_____flexibilidad y elasticidad en los músculos y una mayor movilidad en las articulaciones ayuda a protegerlos contra lesiones y ayudan a que tengan un mayor alcance de movimientos.

_____: recorrer una distancia en una menor cantidad de tiempo.

_____: necesario para moverse efectivamente.

_____: ligada a la coordinación, evita que el cuerpo pierda el control

Resistencia	Equilibrio	Flexo elasticidad
Coordinación	Velocidad	Fuerza

LIVEWORKSHEETS