EDUCACIÓN FÍSICA 1ER GRADO

INSTRUCCIONES: LEE EL SIGUIENTE TEXTO Y CONTESTA LO QUE SE PIDE

El ritmo

El ritmo es un orden en la sucesión de las cosas. Se trata de un movimiento controlado o calculado que se produce por la ordenación de elementos diferentes.

Tipos o clasificación de ritmo en la Educación Física:

• Ritmo interno o intrínseco: se refiere a los ritmos biológicos del cuerpo humano, como frecuencia cardíaca, respiratoria, estado de ánimo, sueño-vigilia, segregación de hormonas, estructura rítmica de funcionamiento celular, entre otros procesos internos del organismo.

• Ritmo externo o extrínseco: viene dado por el ambiente externo, como música, sonidos, percusiones, voces, luces, etc.

Ambos tipos de ritmo se relacionan entre sí, ya que la respuesta a los estímulos de origen extrínsecos ocurre gracias a la serie de procesos internos que ocurre en el organismo.

Por ejemplo, en una clase de gimnasia, mediante movimientos acompasados, se sigue el ritmo de una música que generalmente tiene sonidos fuertes o débiles, altos o bajos, largos o cortos; se busca una sucesión armoniosa de movimientos.

En base al texto anterior selecciona el concepto de cada frase y colócalo donde le corresponde

RITMO **RITMO INTRINSECO** **RITMO EXTRINSECO** **TIPOS DE RITMO**

1.- EL RITMO INTRINSECO Y EL RITMO EXTRINSECO SON _____.

2.- LA FRECUENCIA CARDIACA, RESPIRATORIA Y OTROS PROCESOS DEL ORGANISMO SON EJEMPLOS DE _____.

3.- _____SE TRATA DE UN MOVIMIENTO CONTROLADO O CALCULADO QUE SE PRODUCE POR LA ORDENACIÓN DE ELEMENTOS DIFERENTES.

4.- LA MUSICA, EL SONIDO Y LAS VOCES SON EJEMPLOS DE _____.

LIVEWORKSHEETS