Profesor:

Stella Ricardo Rafael

1º año – Ciclo Básico – EES Nº 77

Educación Física

Seleccione la Respuesta Correcta

1º - ¿Qué es la Educación Física?

A) Es una disciplina que se especializa en la educación del Cuerpo y el movimiento, promueve los ejercicios, el juego y el deporte para desarrollo armónico y saludable.

B) Es jugar al futbol, Voleibol, Hándbol y otros deportes por diversión.

C) Actividad en la que el hombre recrea, con una finalidad estética un aspecto de la realidad o un sentimiento en formas bellas valiéndose de la materia, la imagen o el sonido.

2º - ¿Qué es la Entrada en Calor?

A) Se juega en dos conjuntos de once jugadores cada uno y algunos árbitros que se ocupan que las normas se cumplan correctamente.

B) Es el proceso climático que ocurre durante el cambio de estación, produciendo un aumento paulatino de la temperatura del ambiente.

C) Es un conjunto de actividades y ejercicios de todos los músculos del cuerpo de forma ordenada y con un aumento de la intensidad gradual para predisponer el organismo para desplegar el máximo rendimiento Físico y evitar lesiones.

3º - Marque cuál de las siguientes afirmaciones son **Verdaderas:**

A) Existen dos tipos de Entrada en Calor: General y Especifica.

B) La Entrada en calor General son ejercicios de activación y de baja intensidad.

C) La entrada en calor especifica no es importante.

D) Los ejercicios de Elongación también evitan las lesiones. ----------

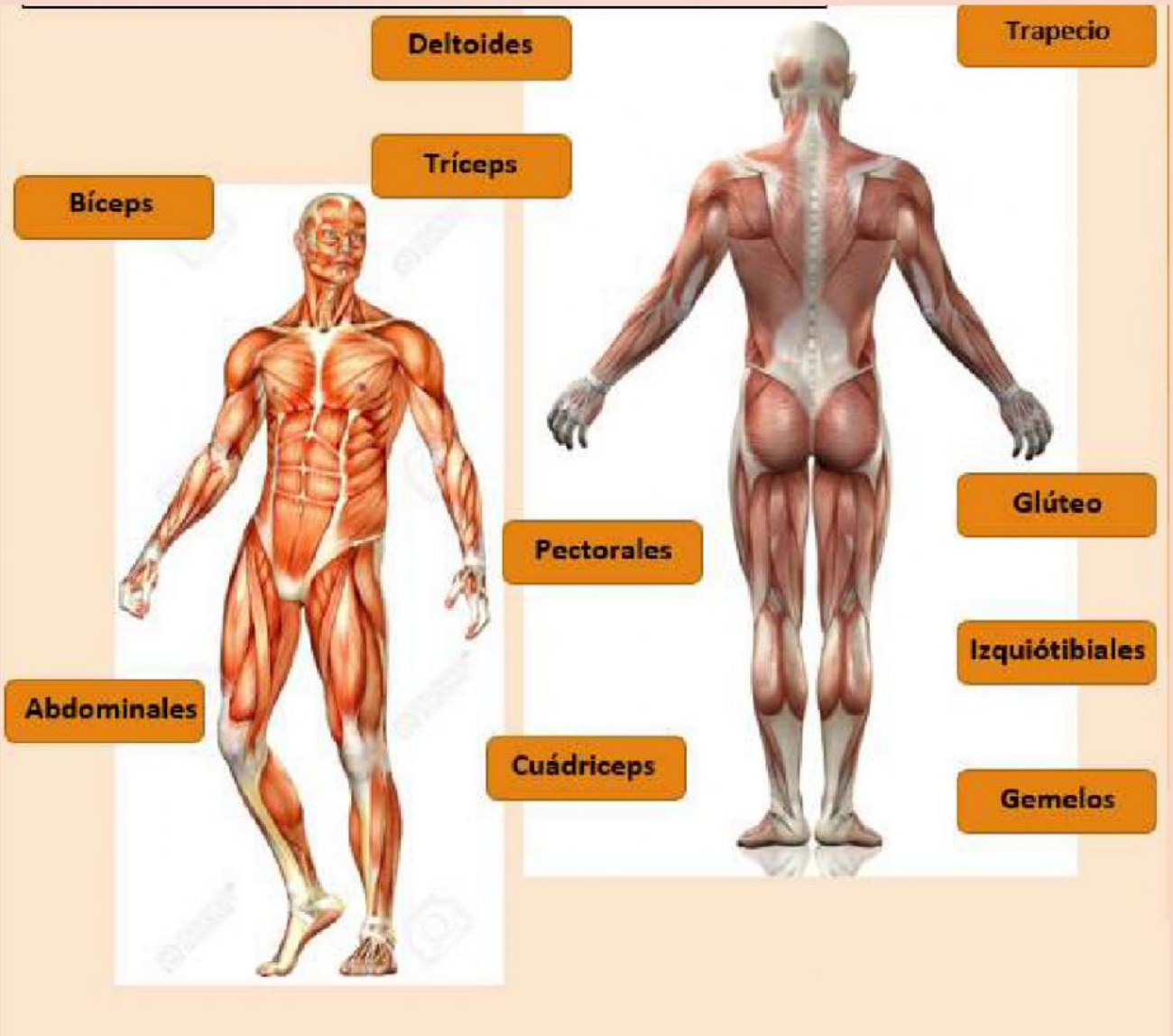
E) En los deportes, la Entrada en Calor no es importante.

F) Durante el ejercicio y la actividad Deportiva es importante beber agua.

G) El ejercicio y la actividad física fortalecen el cuerpo y la salud.

H) La Entrada en Calor se realiza al final del Ejercicio.

4º - Seleccione el nombre correcto de cada musculo y una con una **FLECHA**.



5º - Mencione 5 hábitos que ayudan a llevar una vida saludable.

_____

_____

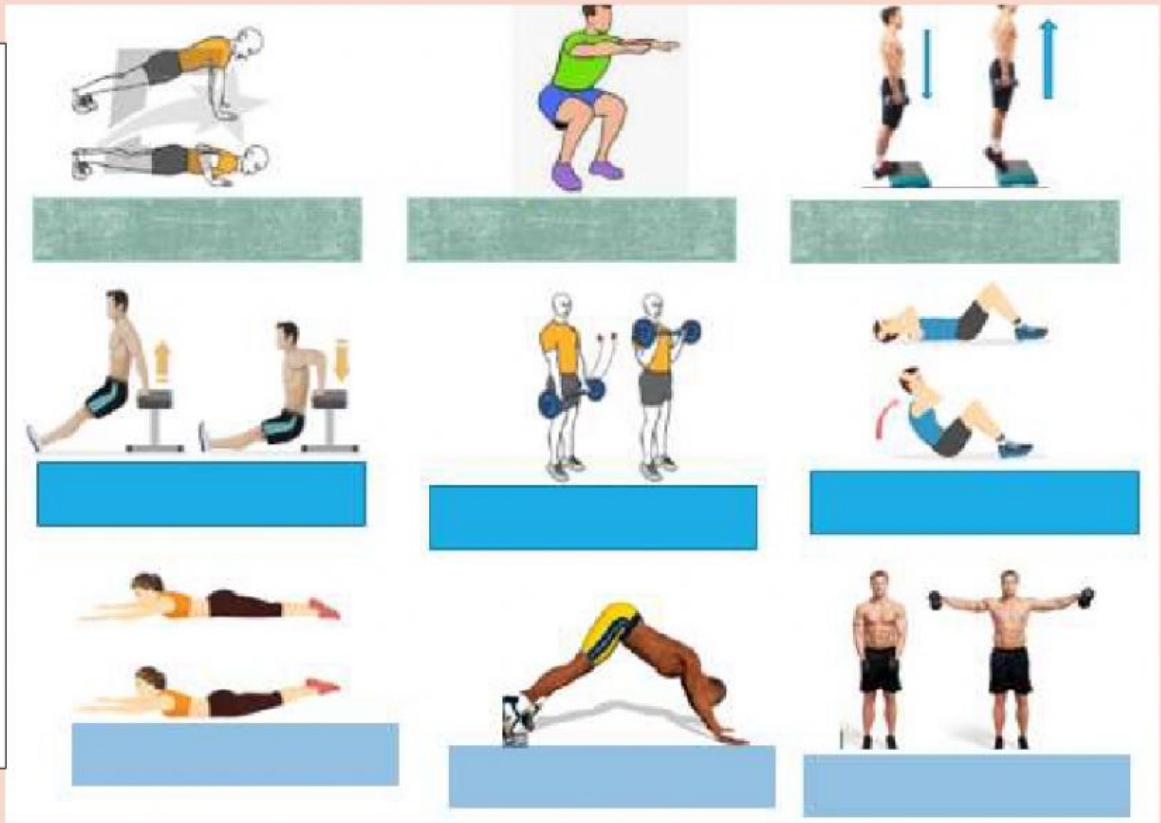
_____

_____

_____

6º - Selecciones el nombre correcto del musculo que trabaja cada ejercicio en las imágenes.

EJERCICIOS DE FUERZA



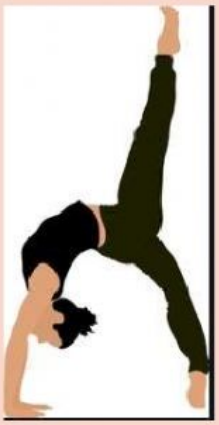
EJERCICIOS DE ELONGACIÓN

7º - Las Capacidades Condicionales o Capacidades Físicas Básicas son cuatro, mencione dos Deportes en los que predomina cada una de las capacidades.

FUERZA:

VELOCIDAD:

RESISTENCIA:



FLEXIBILIDAD: