

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.

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