|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| GUÍA DE: (APRENDIZAJE PLAN DE APOYO) | ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA | DOCENTE: EDINSON ARISTIZABAL. |
| GRADO: 7° | **PERÍODO:** **1-** **SEMANA:** **13** – **FECHA: 18 al 22 DE ABRIL** | **TEMA:**   * **PREPRACIÓN FÍSICA** |

**TALLER**

1. Defina el concepto de preparación física.
2. Defina el concepto de actividad física.
3. ¿Qué es el entrenamiento deportivo?
4. Elabora un escrito de una página sobre la importancia de la actividad física.
5. Consultar cuales son los principios del entrenamiento y defina cada uno de ellos
6. Realiza una representación gráfica de cada principio del entrenamiento.
7. ¿Cuáles son los beneficios que genera la práctica de la actividad física?
8. Actividad practica dirigida por el docente (30 min).