

	<i>Institución Educativa Ciudadela las Américas</i>	Actividades de Apoyo Periodo 3 Grado 3° Año 2022
	Docente: Doris Medina, Paula A. Calderón, Ruth David. Área o asignatura: Educación Física	

NOMBRE DEL ESTUDIANTE _____ **GRUPO** _____ **GRADO** _____

1. Responde:

A. ¿Qué es el Calentamiento?

B. Explique con sus palabras ¿cómo se realiza un calentamiento?

2. ¿Qué es la preparación física como se desarrolla de forma adecuada?

3. Responde:

A. Mencione dos ejercicios donde se combine la fuerza y la velocidad y explique brevemente.

B. Mencione dos ejercicios donde se trabaje la agilidad y la coordinación

C. Mencione dos ejercicios donde se trabaje la potencia y la velocidad

D. Mencione dos ejercicios donde se trabaje la agilidad y la flexibilidad

4. Que es y para qué sirve un plan de entrenamiento

5. Que es un Micro ciclo y que es un Macro ciclo