



Institución Educativa Abraham Reyes

Guías de Trabajo

I Periodo Académico Año 2021

Tema: acondicionamiento físico

Competencia: Utiliza de manera apropiada diversas fuentes de información para adquirir conocimiento referente al área de educación física.

_Reconoce y aplica los fundamentos básicos de sus capacidades físicas, realizando actividades que mejoren estas

Indicador: Desarrolla habilidades del movimiento en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes movimientos para un buen desarrollo físico.

Objetivo general: Proponer programas que aportan a la condición física cambios ante las necesidades de los diferentes grupos poblacionales con la finalidad de minimizar los factores de riesgos que pueden afectar el estado de salud de los individuos, teniendo en cuenta las características evidenciadas en los grupos mencionados.

Objetivos específicos:

- Identificar referentes legales en la práctica de la actividad física, deporte y utilización del tiempo libre
- Analizar diferentes métodos utilizados para evaluación de la condición física en individuos durante las diferentes etapas del ciclo vital

Al iniciar este año lectivo y continuando con el trabajo en casa, que a raíz del confinamiento nos ha tocado adoptar y bajo las directrices de la institución educativa, a continuación, te presento un trabajo sobre educación física, y el acondicionamiento físico

Docente: Edwin Antonio Escobar **EMAIL:** edwinescobar080@gmail.com. **si no lo envías a este correo se dará por descontado que no lo enviaste** **cel:** 3202694698.

Grado: Octavo **área:** educación física

Si se tiene alguna inquietud sobre el trabajo se debe reportar vía WhatsApp, desde el cual se aclararán dudas. en el horario de 7 am a 4 pm, de lunes a viernes.

Como muestra de solidaridad antes de desarrollar esta actividad no olvides, que, si puedes ayudarle a un compañero que no cuente con los recursos para enviar los trabajos, sería de gran importancia y ayuda para ambos.

Actividades: presenta un trabajo escrito en Word sobre las siguientes preguntas.

1. ¿Qué es la condición física?
2. ¿Qué son las cualidades físicas, enumérelas
3. ¿Qué elementos se deben tener en cuenta en la preparación física?
4. ¿Qué tiene que ver la condición física, con la hidratación, ¿Con la fatiga muscular, con el sudor, con la obesidad?
5. ¿qué es un acondicionamiento físico?
6. ¿Elabora un mapa conceptual donde marques la diferencia entre cada una de las cualidades físicas?
7. elabora un dibujo de cada cualidad física.
8. Según el ejercicio físico, ¿Qué significa “rutina, intensidad, repeticiones, series”?
9. ¿Qué significa aeróbico y anaeróbico y su importancia en el ejercicio y el deporte?
10. plantear 3 actividades donde se ejercite la condición aeróbica del organismo.
11. plantear 3 actividades donde se ejercite la condición anaeróbica del organismo.
12. ¿Qué es el ejercicio? ¿Qué se debe tener en cuenta para realizar ejercicio?
13. ¿Por qué es perjudicial para el cuerpo, el no realizar ejercicio?
14. consulta 20 términos relacionados con la educación física, defínelos y elabora una sopa de letras con estas palabras
15. ¿Desde qué edad se puede comenzar el ejercicio?
16. ¿Mediante que pruebas puedo medir la condición física?
17. ¿Por qué existen personas más fuertes físicamente que otras? Explique
18. ¿Qué beneficios trae para ti una buena condición física, y en que te favorece en un futuro?
19. Se puede decir entonces, que, si fortaleces tus capacidades físicas, ¿serás más saludable y gozaras de una mejor salud? ¿Si no por qué?

20. define y realiza un cuadro comparativo entre deporte y juego.

La segunda nota será de las clases o asesorías en las cuales trataremos de realizar actividad física.

Muchos éxitos

¡CREO EN LA EDUCACION COMO OPCION DE PROGRESO .