


INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN						
	NOMBRE ALUMNA:					
	ÁREA / ASIGNATURA: Educación Física, recreación y deportes					
	DOCENTE: Ana María Betancur Centeno					
	PERIODO	TIPO GUÍA	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
01	Conducta de entrada	11	1	23 de enero de 2023	3 Unidades	

### INDICADORES DE DESEMPEÑO

Verificar los niveles de competencia adquiridos por las estudiantes en el área de educación física.

#### CONDUCTA DE ENTRADA

*Resuelvo las siguientes actividades, de forma muy clara, en la misma guía y sin tachones ni adiciones de hojas, me baso en los conocimientos y documentos adquiridos en el grado anterior, si por las circunstancias vividas el año pasado, no vi todos los temas aquí solicitados, dejo el punto sin hacer y justifico por qué. Te comento que adicional a esta guía, trabajaremos en clase algunos ejercicios prácticos interactivos en la plaza deportiva, donde complementaras este proceso.*



#### 1. Relaciono los siguientes conceptos con las correspondientes referencias.

- Cualidades físicas----- Capacidad de aguantar un esfuerzo.
- Resistencia-----Fuerza, velocidad, ritmo, fuerza.
- ¿Cuáles son los 4 signos vitales?----- son tejidos que se contraen para mover partes de su cuerpo. Usted posee distintos tipos de músculos: Músculo esquelético. Músculo liso.
- ¿Dónde se localiza el pulso?-----Los signos vitales reflejan funciones esenciales del cuerpo, incluso el ritmo cardíaco, la frecuencia respiratoria, la temperatura y la presión arterial.



- ¿Que el músculo?-----Se puede **tomar el pulso radial** en cualquiera de las muñecas. Usa la punta del dedo índice y mayor de la otra mano para **sentir el pulso** en la arteria **radial** entre el hueso de la muñeca y el tendón del lado de la muñeca **donde** está el pulgar. Aplica solo la presión necesaria para que puedas sentir los latidos.

**2. Ahora veremos cuáles son los conceptos que debes tener claros y debes desarrollar en la práctica, para evidenciar una verdadera competencia en esta área y en todas las áreas del saber...lee cada**

**concepto y escribe su definición (Lo que tu comprendas no usar celular), así podrás fijarte cómo está tu nivel en el área de educación física desde lo conceptual.**

- A. Cualidades físicas.-----
- B. Resistencia.-----
- C. Fuerza.-----
- D. Velocidad.-----
- E. Educación física.-----
- F. Ritmo.-----
- G. Flexibilidad.-----

**3. Explica que son pausas activas, sus beneficios e importancia. Y dibuja una rutina de pausas activas, practicándola con tus padres y hermanos. También en aplicas en clase.**

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

