



1° y 2° MEDIO.

1. ¿Qué es el IMC?
2. Calcule su IMC
3. ¿Cuáles son las capacidades físicas? Describálas.
4. De 3 ejemplos de cada capacidad física.
5. Nombre tres aspectos que a través de la educación física podemos mejorar.
6. ¿Qué son los deportes colectivos?
7. ¿Qué son los deportes individuales?
8. Nombre 5 deportes individuales y 5 deportes colectivos
9. ¿Qué son las reglas?
10. De 10 reglas de un deporte a elección.
11. ¿Qué es el juego limpio?
12. ¿Qué considera usted como actividad física? Explique con ejemplos.
13. ¿Cuáles son los beneficios de realizar actividad física constantemente?
14. ¿Qué importancia tiene para usted y su desarrollo como persona la clase de Educación Física?
15. ¿Cuáles son los tipos de actividad física que se pueden realizar?
16. ¿En qué consiste la composición corporal?

Traer esta guía respondida a MANO ESCRITA, al volver a reintegrarnos a clases. Ya que podremos utilizarlas para las siguientes clases.