



GUÍA N°2 DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.

Prof. Catalina Peña Ortega

NOMBRE ESTUDIANTE: _____.

CURSO: _____ **FECHA DE ENVÍO GUÍA:** _____.

UNIDAD N° 1 “ADAPTACIÓN CORPORAL Y DEPORTE INDIVIDUAL”

OBJETIVOS DE LA GUIA A DESARROLLAR:

- 1. Conocer conceptos básicos sobre la adaptación corporal.**
- 2. Analizar y comprender de manera personal las capacidades desarrolladas durante las clases de educación física.**

INSTRUCCIONES:

Modalidad de contacto con los estudiantes: correo electrónico catapenaorte@gmail.com.

Horario de consultas al Profesor: lunes a jueves de 10:00 a 13:00hrs (horario mañana) – 14:00 a 16:30 (horario de tarde).

Fecha de envío de guía para retroalimentación: Hasta las 16:30 del día jueves de cada semana.

Link asociado al contenido y/o PPT y/o Video del profesor: _____.

Se informará y llevará un registro de los alumnos que no cumplan con las guías en el tiempo solicitado.

- I. Responder las siguientes preguntas de desarrollo, realizando una presentación ppt, de máximo 12 láminas, con las respuestas de las preguntas.**
- II. En ellas se pueden agregar, imágenes, fotos, link de videos alusivos a los ejercicios.**
- III. Debe incluir portada, nombre completo, curso, logo del colegio. Pregunta y su respuesta en las láminas; incluir bibliografía.**

Preguntas a responder en las láminas.

1. ¿Qué es el caliente? y ¿cuáles son sus fases?
2. Explique qué sucede en el sistema respiratorio cuando se inicia a hacer actividad física.
3. Explique qué le sucede al sistema locomotor (músculos) durante la actividad física.
4. ¿Qué es la vuelta a la calma?
5. ¿Por qué el calentamiento se debe hacer de forma organizada?