

ESCUELA SECUNDARIA TECNICA 86

GUIA DE ESTUDIO.

ESPECIALIDAD: EDUCACION FISICA GRADO: 1ª

NOMBRE DEL ALUMNO (@):

TURNO:

- 1.-Region donde regularmente se toma la frecuencia cardiaca.
- 2.-Region que se localiza en la parte posterior de la rodilla.
- 3.-Region que se localiza en la muñeca de la mano.
- 4.-Menciona 2 trastornos alimenticios más frecuentes durante la adolescencia.
- 5.- ¿Por cuantos huesos está formado el sistema óseo?
- 6.- ¿Por cuantos músculos está formado el sistema muscular?
- 7.- ¿En qué año se creó el Basquetbol?
- 8.- ¿Quién invento el Basquetbol?
- 9.- ¿Cuánto mide la pista atlética?
- 10.- ¿En qué año fue creado el Voleibol?
- 11.- ¿Quién invento el Voleibol?
- 12.- Etapa de la vida en la que comienzas a madurar y suele empezar entre los 11 y 16 años y comienzan a darse cambios drásticos en nuestro cuerpo.

13.- ¿Por qué es importante el trabajo en la clase de Educación Física?

14.- Parte primordial de la clase de Educación Física la cual realiza antes de un esfuerzo físico importante

15.- ¿Por qué crees que es importante la clase de Educación Física en tu vida?

16.- ¿Qué entiendes por corporeidad?

17.- ¿Qué entiendes por triunfo y derrota?

18.- ¿Qué son los deportes alternativos?

19.- ¿Qué es la estrategia de los juegos?

20.- ¿Por qué es importante el estilo de vida saludable?

21.- ¿Qué son los beneficios del ejercicio?

22.- ¿Qué aspectos se deben cuidar en la actividad física?

23.- ¿Qué actividades promueven la salud?

24.- Un club deportivo es una alternativa de convivencia ¿Por qué?