

Liceo A-66

“Héroes de la Concepción”

Laja

Guía de trabajo

Nombre:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Fecha:\_\_\_\_\_\_\_ Nota:\_\_\_\_\_\_

Estimado estudiante:

Se le presenta esta guía con una opción para evaluar su desempeño en clases; esto debido a su impedimento físico; el cual le impide trabajar adecuadamente en las clases prácticas de la asignatura. La guía cuenta con cinco preguntas, las que deberán ser respondidas durante la hora de clases y que deberán entregar al finalizar la misma al profesor; el que la evaluará posteriormente. Puede utilizar cualquier recurso tecnológico o bibliográfico para responder las preguntas asignadas. En caso de no entregar la guía respondida al final de la clase, se le evaluará con la nota mínima; la cual se sumará a sus calificaciones clase a clase.

Preguntas a desarrollar.

1. Defina y explique qué es un deporte de colaboración y qué es un deporte de oposición ¿En qué consisten? Nombre 4 ejemplos de cada uno.
2. ¿Qué es la resistencia aeróbica? ¿Cuál es su importancia? ¿Cómo se debe trabajar para mejorarla?
3. ¿Qué es la resistencia anaeróbica? ¿Cuál es su importancia? ¿Cómo se debe trabajar para mejorarla?
4. ¿Qué es la flexibilidad (Enfocada en la educación física)? ¿Cuál es su importancia? ¿Cómo se debe trabajar para mejorarla?
5. ¿Qué son las habilidades motrices básicas? ¿Cuál es la importancia de desarrollarlas? Nómbrelas y descríbalas.
6. ¿Qué es la diabetes mellitus tipo I? ¿Cuáles son sus características? ¿Qué tan probable es padecerla?
7. ¿Qué es la diabetes mellitus tipo II? ¿Cuáles son sus características? ¿Qué tan probable es padecerla?
8. ¿Qué es el pulso? ¿Cómo puede medirse?
9. ¿Qué es el pulso basal? ¿Cómo puede calcularse? ¿Para qué sirve?
10. ¿Qué es la frecuencia cardiaca máxima? ¿Cómo debe calcularse? ¿Cuáles pueden ser las consecuencias para una persona si excede su frecuencia cardiaca máxima?
11. ¿De qué forma afecta la humedad ambiental en la ejecución de actividad física? ¿Qué efectos tiene sobre el cuerpo?
12. ¿Qué es la hipoxia? ¿Cómo afecta a la ejecución de actividad física? ¿Cómo se adapta el cuerpo humano?
13. ¿Cuáles son los deportes denominados “Cíclicos”? ¿Cuáles son sus características? Nombre 4 deportes.
14. ¿Cuáles son los deportes denominados “Aciclícos”? ¿Cuáles son sus características? Nombre 4 deportes.
15. En el caso de las mujeres: ¿En qué partes del cuerpo se acumula el exceso de tejido adiposo?