

ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA 121
GUIA DE EDUCACION FISICA
PRIMER GRADO
CICLO ESCOLAR 2023-2024

PROFESOR: _____ DISCIPLINA: EDUCACIÓN FÍSICA
GRADO: ____ GRUPO: ____ TURNO: _____ N.L. _____ Aciertos _____

INDICACIONES: Escribe tu nombre completo con puras mayúsculas, llena el espacio de grado, grupo, turno y número de lista no contestes el apartado de aciertos, utiliza pluma, no lápiz.

NOMBRE COMPLETO: _____

INSTRUCCIONES: Contesta e investiga lo que se te pide en las diversas actividades. Si requieres más espacio, puedes contestar en hojas y engraparlas a la presente guía. Deberás de traerla a tu examen.

PDA DE 1° Y PREGUNTAS CORRESPONDIENTES A CADA UNO.

1.- Explora las capacidades, capacidades y destrezas motrices, para enriquecer y ampliar el potencial propio y de las demás personas.

- 1.- Menciona 3 habilidades motrices básicas.
- 2.- ¿Por qué es importante el calentamiento previo a una actividad física?
- 3.- ¿Qué es la motricidad?

2.- Pone en práctica los elementos de la condición física en actividades motrices y recreativas, para reconocerlas como alternativas que fomentan el bienestar individual y colectivo.

- 4.- El volibol es un deporte de...
- 5.- Menciona el nombre de 3 posiciones del voleibol.
- 6.- ¿Qué es un circuito de acción motriz?
- 7.- Menciona los componentes de la condición física.
- 8.- ¿Cómo te comunicas sin hablar con tu cuerpo?
- 9.- Son tres diferentes formas de comunicación corporal.

3.- Implementa acciones que le permiten mantenerse físicamente activo en diferentes momentos del día, para favorecer la práctica de estilos de vida saludable.

- 10.- ¿Qué es la frecuencia cardiaca?
- 11.- ¿En qué parte del cuerpo se toma la frecuencia cardiaca?
- 12.- ¿Qué es vida saludable?

13.- Menciona tres ejemplos de vida saludable.

14.- ¿Menciona 3 hábitos para cuidar tu cuerpo?

4.- Toma decisiones individuales y colectivas en situaciones de juego (defensivas u Ofensivas), con el propósito de valorar su efectividad.

15.- Menciona 3 juegos tradicionales.

16.- ¿Qué es una estrategia?

17.- ¿Qué tipos de estrategia existen?

5.- Pone a prueba la interacción motriz en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, con el fin de alcanzar metas comunes y obtener satisfacción al colaborar con las demás personas.

18.- ¿Qué es la iniciación deportiva?

19.- ¿Qué es el deporte educativo?

20.- ¿Que es el juego limpio?