



Guía de Aprendizaje Unidad I: Dominando Los Deportes Individuales

Ítem I: Lee atentamente el texto y responde a las siguientes preguntas. (2pts cada respuesta).

1.- A partir del texto, es correcto afirmar que:

- a) El acondicionamiento es la suma de cualidades físicas
- b) El acondicionamiento físico nos permite evitar lesiones
- c) A y B
- d) Ninguna de las anteriores

2.- En relación al texto, ¿cuál es una cualidad física?:

- a) Calentamiento
- b) Fuerza
- c) Lentitud
- d) Todas de las anteriores

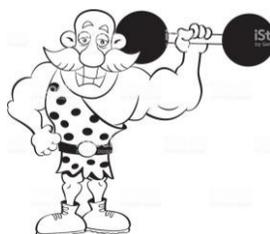
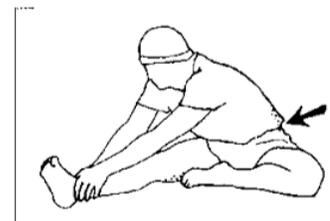
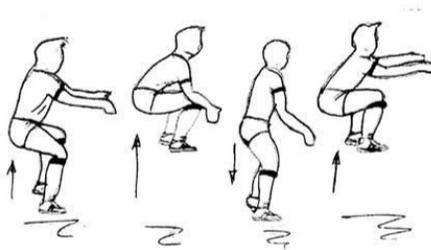
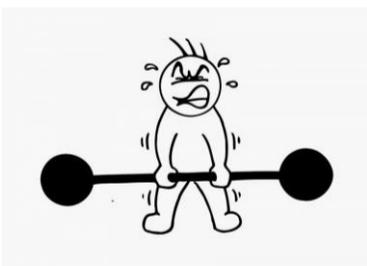
3.- Las siguientes características corresponden al calentamiento:

- a) Aumentar la frecuencia cardíaca (corazón)
- b) Aumentar la frecuencia respiratoria (pulmones)
- c) Aumentar la temperatura del cuerpo
- d) Todas las anteriores

4.- ¿Cuáles son los 4 tipos de cualidades físicas?:

- a) Velocidad – Respiración – calentamiento – juegos
- b) Velocidad – fuerza – flexibilidad - resistencia
- c) Velocidad – fuerza – flexibilidad - calentamiento
- d) Velocidad – respiración – juegos - fuerza

Ítem II: Identifica las imágenes que corresponden a los 4 tipos de cualidades físicas. Coloca el nombre debajo de cada una de ellas, según corresponda:



Ítem III: Extrae información y completa según dice el texto. (2 pts c/u.)

El calentamiento general corresponde a: _____

El calentamiento específico corresponde a: _____

IMPORTANTE: DEBERÁS ANOTAR LAS RESPUESTAS EN TU CUADERNO Y MOSTRAR A SU PROFESOR CUANDO SE INICIEN NUEVAMENTE LAS CLASES.