



**Guía de Aprendizaje Unidad I: Incrementar su desempeño Deportivo.**

**Ítem I:** Lee atentamente el texto y responde a las siguientes preguntas. (2pts cada respuesta). **Infiere** en las respuestas que así lo requieran.

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

- a) Las cualidades físicas al ser trabajadas mejoran nuestro estado físico
- b) El trabajo de las cualidades físicas, nos alejan del sedentarismo
- c) A y B
- d) Sólo A
- e) Ninguna de las anteriores

2.- En relación al texto las **cualidades físicas** son:

- a) Flexibilidad
- b) Fuerza
- c) Rapidez
- d) Velocidad
- e) Alternativas a, b y d

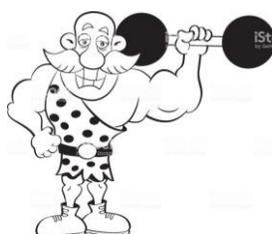
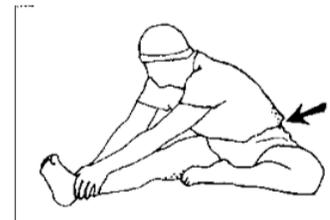
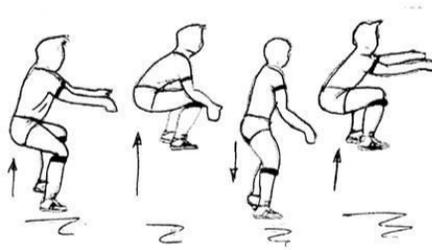
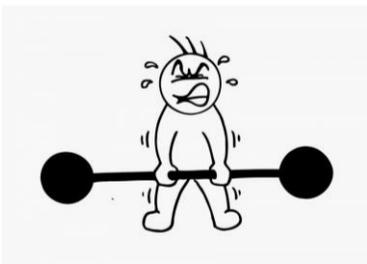
3.- Las siguientes características corresponden a la aptitud física:

- a) Aptitud para el deporte
- b) Existe factor genético
- c) Es entrenable
- d) A y B
- e) Ninguna de las anteriores

4.- El o los factores que determinan las características de las cualidades físicas son:

- a) Pueden ser condicionales o coordinativas
- b) La fuerza es una de ellas
- c) Son manifestación del individuo
- d) Sólo B
- e) Alternativas a, b y c

**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.)

Las cualidades físicas nos permiten: \_\_\_\_\_

---

---

---

Aptitud física: \_\_\_\_\_

---

---

---

Condición Física: \_\_\_\_\_

---

---

---

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