**EVALUACIÓN FINAL**

**PRIMER CICLO (1o., 2o. y 3o.)**

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROFESOR**

**CARLOS EDUARDO GARCIA OCAMPO**

**FECHA DE ENTREGA: 13 DE NOVIEMBRE 2020**

1. **ORIENTACIONES GENERALES ANTES DE INICIAR LA GUIA PRACTICA, CON LA AYUDA DE MADRES O PADRES DE FAMILIA**
   1. Dentro de su casa, disponer de un espacio limpio y libre de riesgos a su seguridad física y psicológica, que permita hacer ejercicios, garantizando la seguridad de la alumna ó alumno
   2. Utilicen ropa cómoda, puesto que eso resulta sumamente necesario para el buen desarrollo de ejercicios y utilizar una toalla o trozo de tela para limpiarse después de la practica física.

c) Deberá dejar constancia en un cuaderno exclusivo para Educación Física respecto de los conceptos que se le preguntan en cada lección, trabajar de forma ordenada, limpia y con letra legible.

d) No olvides tomar agua, antes, durante y después de hacer ejercicios**:**

**Responde las siguientes preguntas: VALE 70%**

¿Qué es una flexiòn?

¿Qué partes del cuerpo humano se pueden flexionar?

¿Porqué es importante ejercitar la fuerza de nuestro cuerpo?

¿Que es la fuerza estática?

¿Qué es la velocidad de reacción?

¿Qué es el auto cuido?

¿Porqué es importante hacer ejercicios?

¿Qué es la imagen corporal?

¿Qué es el ritmo corporal?

¿Qué son las articulaciones?

¿Qué objetos deportivos puedes desplazar con tu cuerpo. Menciona tres?

¿Qué es la orientación espacial?

¿Qué es la reacción motriz?

¿Ante que señal crees que reaccionarias más rápido, un silbato, una palmada o un semáforo?

¿Qué el equilibrio?

¿Qué es la orientación especial?

¿Qué forma de organizarte en grupo conoces?

¿Porqué es muy importante hacer ejercicio?

¿Cuál es tu deporte favorito?

**ACTIVIDAD FISICA A REALIZAR: VALE 30%**

Realiza un video que contenga todos los ejercicios que se te han enviado.

El video deberá tener una duración mínima de 5 minutos

Deberás realizarlo con el uniforme de educación física o ropa adecuada.

Cada ejercicio que hagas deberás mencionar su nombre y en que ayuda en nuestro organismo.