**EVALUACION FINAL**

**SEGUNDO CICLO (4o., 5o. y 6o.)**

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROFESOR**

**CARLOS EDUARDO GARCIA OCAMPO**

**FECHA DE ENTREGA: 13 DE NOVIEMBRE DE 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%**

¿Que es la imagen corporal?

¿Que circunstancias me motivan a mejorar mi imagen corporal?

¿Porqué es importante el acondicionamiento antes de una actividad física?

¿Qué es el equilibrio y en que actividades de la vida lo utilizamos?

¿Cómo mantener el equilibrio?

¿Cuales son las formas de respiración en la educación física?

¿Qué es el auto cuido?

¿Qué es el auto estima?

¿Qué es el trabajo físico?

¿Qué es la flexibilidad y porque es importante?

¿Escribe tres ejemplos de ejercicios dinámicos y tres estáticos?

¿Qué es la distensión?

¿Qué es el eje longitudinal?

¿Qué es la manipulación en al educación física?

¿Qué es la frecuencia cardíaca?

¿Porque pueden variar los latidos del corazón?

¿Qué es la coordinación motora?

¿Qué es la intensidad Física?

¿Porque es importante relajar los músculos?

¿Que es la velocidad de reacción?

**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.