



## **ACTIVIDADES DE PROCESO, MES DE MARZO**

### **2º Etapa del Plan de Contingencia**

**ASIGNATURA** : Educación Física.  
**GRADO / CURSO** : 1er curso.  
**SECCIÓN** : A y B.  
**PROFESOR** : Juan Carlos Giménez Florentín.

**UNIDAD TEMÁTICA:** Actividades deportivas.

#### **CAPACIDADES:**

- Examina los conceptos relacionados al calentamiento.
- Analiza los conceptos de resistencia.
- Analiza los conceptos de resistencia aeróbica y anaeróbica.

#### **INDICADORES**

- Explica las fases de un buen calentamiento.
  - Describe los beneficios de realizar un buen calentamiento antes de las actividades físicas.
  - Enumera los beneficios de la resistencia en el deporte.
  - Menciona los deportes que requieren mayor resistencia.
- 

#### **ACTIVIDAD N° 2:**

---

Desarrolla en hoja A4, carpeta negra.

- Fases del calentamiento
  - ¿Cuáles son los beneficios de realizar un buen calentamiento antes de las actividades físicas?
  - Citar cuáles son los beneficios de la resistencia en la práctica de los deportes.
  - ¿Cuáles son los deportes que requieren mayor resistencia y por qué?
- 

**MODALIDAD:** Individual (a distancia).

**FECHA DE ENTREGA:** primera clase al culminar la cuarentena.

**MODO DE ENTREGA:** Carpeta negra, hoja A4.

---