**GUIA DE EDUCACIÓN FISICA 6°A**

|  |  |
| --- | --- |
| Nombre: |  |
| Curso: |  | Fecha: |  |
| Objetivo: | Identificar en qué estado están los estudiantes al comienzo del año, el tema o el periodo; y tomar decisiones que faciliten y mejoren el aprendizaje durante el desarrollo del proceso educativo. |

1) ¿En qué dos estados puede estar el cuerpo humano?

2) ¿Qué es el calentamiento?

3) ¿Cuántas fases hay en el calentamiento? Nómbralas.

4) ¿En qué consiste movilizar articulaciones y estirar músculos?

5) ¿En qué consiste la actividad física?

6) ¿Qué es la condición física?

7) ¿Por qué está formada la condición física? ¿Cuantos tipos hay?

8) ¿Qué más cosas debemos saber sobre el calentamiento?

9) ¿Qué es la valoración de la condición física?

10) ¿Cómo se valora la condición física?