



SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
CICLO ESCOLAR 2024-2025
SECUNDARIA TÉCNICA 73
GERMÁN GEDOVIOUS HUERTA
MAESTRA: NORMA MORALES
ACADEMIA: EDUCACIÓN FÍSICA III
GUÍA REGULARIZACIÓN



Aprendizaje Esperado: Identificar la actividad física y sus valores, los diferentes tipos de juegos y deportes

1.- ¿Es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud, así como para prevenir enfermedades?

R= Actividad física

2.- Es la importancia de la Educación Física

R= Lograr un desarrollo integral en las capacidades físicas, cognitivas y afectivas del individuo.

3.- ¿Cuáles son los 3 tipos de beneficios que nos proporciona la actividad física?

R= Beneficios físicos, psicológicos y sociales

4.- ¿Son beneficios que me proporciona la actividad física?

R= Reduce el riesgo de enfermedades, ayuda a controlar el peso, mejora el estado de ánimo

5.- ¿Cuándo alguien realiza trampa en un juego a que valor está faltando?

R= Honestidad

6.- ¿Es cuando manifestamos nuestras ideas o pensamientos a través del rostro, por ejemplo, al hacer gestos?

R= A) Expresión facial

7.- Es un principio muy importante que desarrollamos en educación física

R= Respeto

8. Principios que deben regir el desarrollo de cualquier actividad en la clase de Educación Física, implican “la mejor forma de convivir con los demás.

R= Valores

9.- Expresión donde se utiliza el cuerpo, gestos y mímica para transmitir un mensaje o idea.

R= Expresión corporal

10.- Recuerda que al realizar cualquier actividad física siempre te ayudara a sentirme mejor, con un excelente estado de ánimo.

11.- Son capacidades motrices básicas:

R= Fuerza, velocidad y resistencia

12.- Capacidad física que se caracteriza por realizar el movimiento en el menor tiempo posible.

C) Velocidad

13.-Cuál es la parte del cuerpo que se encarga del equilibrio

R= Oído

14.- Por qué es bueno trabajar en equipo?

A) Facilita las tareas y todo se hace más rápido.

15.- Recuerda que trabajo colaborativo es cuando realizan la tarea asignada entre todos solos integrantes del equipo y ayudamos a los que se les dificulta, así como escuchamos las ideas d ellos demás, nunca imponemos nuestro pensar.

16.- El calentamiento es el conjunto de actividades que realizamos para poner en funcionamiento las distintas partes del cuerpo, generalmente lo realizamos para prevenir lesiones

17.- La frecuencia cardíaca son las veces que late el corazón durante cierto tiempo

18.- El esquema corporal es la representación mental que tenemos de cada parte de nuestro cuerpo.

19.- Ejemplos de juegos tradicionales

R= Trompo, matatena, rehilete, canicas.

20.- Es el tiempo en el cual realizo las actividades que me gustan

R= Tiempo libre

21.- Los juegos autóctonos son aquellos propios de una región o país tienen un origen ancestral

22.- ¿Qué son los juegos tradicionales?

R= Los que se transmiten de generación en generación

23.- Lúdico es todo lo relacionado al juego y la recreación

24.- Es el nombre que se les da en Educación Física a los juegos a los que se les cambian las reglas para que a los alumnos se les facilite la práctica, les sea más fácil la comprensión y estimulen su capacidad motriz.

R= Juegos modificados

25.- ¿Si un juego popular empieza a dejarse de jugar y casi llega a estar en el olvido, en qué tipo de juego se convertirá?

R= Juegos tradicionales

26.- Durante la segunda guerra mundial el deporte adaptado se empezó a usar como un medio de rehabilitación.

27.- ¿Qué pasa si un juego tradicional empieza a jugarse demasiado, tanto que es muy famoso?

R= Se convierte en juego popular

28.- ¿Cuál es la clasificación de los deportes de temporada?

R= Deportes de invierno y deportes de verano

29.- ¿Es un deporte de verano?

R= Atletismo

30.- Los deportes según el medio en el que se practican se clasifican en: deportes acuáticos, deportes terrestres y deportes aéreos.

31.- ¿Es un ejemplo de deporte aéreo?

R= Paracaidismo

32.- ¿Es cualquier modalidad deportiva que se adapta a las personas con discapacidad?

R= Deporte adaptado

33.- ¿Cuáles son los tres tipos de beneficios que proporciona la actividad física?

R= Físicos, psicológicos y sociales

34.- ¿Es un juego cooperativo?

R= Cachi bol

35.- ¿Con qué materiales realizaban sus juguetes nuestros abuelos?

R= Con materiales que encontramos en la naturaleza como ramas, hojas, hilos, piedras, etc.

36.- ¿Es un Proceso de Enseñanza-aprendizaje, desde la persona toma contacto con el deporte hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento?

R= Iniciación deportiva

37.- ¿Son ejemplos de actividades físicas?

R= Correr B) Bailar

38.- ¿Es un beneficio psicológico que proporciona la actividad física?

R= Reduce la ansiedad y el estrés

39.- ¿Como puedo mejora la condición física?

R=Entrenando

40.- ¿A qué tipo de deporte pertenecen: natación, surf, remo, canotaje, velas, nado sincronizado, clavados, ¿polo acuático?

R= Deportes acuáticos

41.- ¿Cómo se transmiten los juegos tradicionales?

R= De generación en generación

42.-Es un juego tradicional?

R= Matatena

43.- Estos juegos suelen ser divertidos, promueven la unión y el trabajo entre todos los participantes

R= Juegos cooperativos

44.- Forma de trabajo en la cual realizamos diferentes actividades de forma secuencial en estaciones de trabajo?

R= Circuito de acción motriz

45.- Que nombre reciben cada una de las partes en que se divide la cancha o el área donde se llevara a cabo el circuito de acción motriz?

R= Estaciones

46.- Al realizar nuestros juegos tradicionales que es lo más importante que podemos aprender?

R= Como jugaban nuestros abuelos

47.- ¿Es un ejemplo de deporte paralímpico?

R= Boccia

48.- Actividad conformada por 4 o más estaciones.

R= Circuito de acción motriz

49.- Son las destrezas que el ser humano desarrolla para poder tener una condición corporal estable?

R= Capacidades físicas

50.- ¿Es la capacidad de mantener la columna vertebral en una óptima posición tanto en movimiento como al estar quietos?

R= Equilibrio

