Evidencia resultado Aplicar técnicas de cultura física ficha 1926625.

Lectura de pensamiento cultura física.

Continuando con la formación encaminada por el instructor anterior, se propone para la presente actividad el tema CALENTAMIENTO desde la visión de aumento de temperatura y prevención de lesiones.

El presente material, es facilitado para realizar la posteriormente una evidencia.

- Leer y resumir el material de estudio (lectura).
- Desarrollar las actividades propuestas por la evidencia.
- Pueden apoyarse en las lecturas recomendadas y apuntes.

Lectura sobre estiramientos durante el calentamiento (1) y calentamiento y vuelta a la calma (2).

leer detenidamente el contenido completo de la lectura (1) y posteriormente leer la lectura (2) de la pagina 1 a la pagina 9 y desarrolla las consignas.

1. ¿Realizar el gesto deportivo a media o alta intensidad es un calentamiento adecuado? Justifica la respuesta basado en el material de apoyo.
2. ¿Que importancia tiene realizar un calentamiento adecuado para el rendimiento de un deportista? Con tus propias palabras.
3. ¿Qué tipo de estiramientos existen? Justifica la respuesta.
4. ¿El estiramiento es bueno o malo en el calentamiento de un deportista?.
5. Realice un plan de calentamiento de una sesión, teniendo en cuenta lo aprendido en el material de apoyo, las condiciones para esta planificación son: debe ser un deporte diferente al tenis, aplicado al ámbito del deporte elegido, debe contener mínimo 5 ejercicios y máximo 7 de calentamiento con su respectivo tiempo de duración y descanso, se puede realizar con ejemplos ya sean imágenes o fotos de ustedes mismos realizando los ejercicios, debe ir en Word, especificando cada punto expuesto..
6. ¿durante el gesto técnico de sentadilla SQUAT que regiones corporales se ven comprometidas?.

La presente evidencia deberá ser subida a el siguiente link:
https://drive.google.com/drive/u/4/folders/0BxeYMYDEUybhfnQwWUZoQXZpRWVZUFpJdk83WTMzOEZSb1c3T2VjTkNHeEp2cEdNRW9EU2s

- Classroom
- Entrar en la carpeta con su numero de ficha 1926625.

- Entrar en la carpeta marcada con las iniciales JAB-I trimestre 2020.
- Entrar a la carpeta Material de apoyo, en donde se encuentra el material para desarrollar la actividad y la actividad.
- Posterior a desarrollar la actividad deben subir las evidencias en la carpeta Evidencias de evaluación, cada aprendiz es responsable de subir 1 documento de Word, con el desarrollo de la actividad, titulado evidencia 1 y el nombre del aprendiz.
- **La fecha de entrega es JUEVES 19 DE MARZO, plazo MAXIMO 12 de la noche.**
- La evidencia deberá ser respondida en Word, contara con portada, adecuada ortografía, respuestas claras que resuelvan el interrogante y que no sea copiar y pegar, pues en el contenido de lectura se encuentra todo para resolver la actividad.
- Mediante el uso de las nuevas tecnologías, para el siguiente contenido deberán realizar investigación por sus propios medios de los siguientes términos: Receptores cutáneos, Receptores musculares, Receptores articulares (este contenido es de repaso para el siguiente tema).