



ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA
GUÍA DE TRABAJO GRADO OCTAVO
GERMAN OLAYA ARAOZ

1. ¿Qué es la condición física?
2. Causas que limitan la condición física.
3. Dibuje tres ejercicios, en los cuales se mejore la condición física.
4. ¿Cuáles son las Valencias Físicas?
5. ¿Qué es Velocidad?
6. Enuncie las clases de velocidad
7. ¿Qué es la Resistencia?
8. ¿Qué es la resistencia aeróbica?
9. ¿Qué es la resistencia anaeróbica?
10. Si una persona está haciendo un ejercicio físico por encima de 160 pulsaciones por minuto, ¿Qué tipo de resistencia está trabajando?
11. Señala las respuestas verdaderas.
 - El trabajo de resistencia empeora el sistema cardiaco.
 - El trabajo de resistencia mejora el sistema respiratorio.
 - El trabajo de resistencia aumenta el tamaño del corazón.
 - El trabajo de resistencia produce una disminución de las grasas.
 - El trabajo de resistencia produce una disminución de la cantidad de sangre puesto que gastan mayor cantidad de glóbulos rojos.
12. Señala las diferencias entre el Fartlek y el interval training.
13. ¿Qué es agilidad?
14. ¿Qué es la flexibilidad?
15. Por medio de un dibujo ilustre ejercicios de flexibilidad.
16. ¿Qué es la elasticidad?
17. ¿Qué es la fuerza?
18. Dibuje un ejercicio donde se trabaje la fuerza.
19. Señala tres efectos del entrenamiento de la fuerza sobre el organismo.
20. Que es coordinación?
21. Cuales son las clases de coordinación.



22. ¿Para qué sirven los test físicos?
23. Que es Frecuencia cardiaca?
24. ¿Cómo se calculan las pulsaciones?
25. ¿A cuantas pulsaciones debe llegar a tener una mujer máximo?
26. ¿A cuantas pulsaciones debe llegar a tener un hombre máximo?
27. frecuencia cardiaca de un alumno de 15 años?
28. ¿Por qué es importante controlar la frecuencia cardiaca
29. En atletismo que valencias físicas se desarrollan.
30. En futbol que valencias físicas se desarrollan.
31. En baloncesto que valencias físicas se desarrollan.
32. En natación que valencias físicas se desarrollan.
33. En ciclismo que valencias físicas se desarrollan.
34. En voleibol que valencias físicas se desarrollan.
35. En tenis que valencias físicas se desarrollan.