

**ESPACIO CURRICULAR:** Educación Física

**PROFESOR:** Rodrigo Torres

**ACTIVIDAD ESCRITA**

Realiza un trabajo elaborado, evidenciando tu pensamiento sobre lo averiguado con respecto a las consignas que se desarrollarán a continuación. Deberás distinguir, cuando expongas un concepto o afirmación sobre la temática, el nombre y el año de quien lo expresa, diferenciándolo de la conclusión que puedas sacar de lo leído e investigado en libros o páginas web.

- ❖ La preparación física en la actualidad, diferentes conceptos, objetivos y capacidades físicas que puede potenciar.
- ❖ Importancia de la entrada en calor antes de una actividad.
- ❖ ¿Qué es la Flexibilidad? Su importancia en la prevención a nivel salud y después de cada sesión o clase.

**Nota:** La actividad tendrá que tener un mínimo de tres carillas y deberá ser enviada al siguiente correo [rodrigotorres1970@hotmail.com](mailto:rodrigotorres1970@hotmail.com). Consignar en asunto, nombre apellido, curso y escuela. La fecha de entrega será para el viernes 3 de abril del 2020