**ESCUELA DE COMERCIO N°1 “PROFESOR JOSE A. CASAS”**

**ÁREA EDUC. FISICA- 1ER AÑO**

**ACTIVIDAD 4:** Busca en el diccionario o por internet que significa las siguientes palabras, conceptos y/o acciones:

|  |  |
| --- | --- |
| **TÉRMINOS** | **SIGNIFICADO** |
| **Entrar en****Calor** |  |
| **Cardíaco** |  |
| **Frecuencia** |  |
| **Ritmo** |  |
| **Flujo****Sanguíneo** |  |
| **Pulsaciones** |  |
| **Metabolismo** |  |
| **Oxigenación** |  |
| **Contracción** |  |
| **Relajación** |  |

- De acuerdo al significado de “Entrada en Calor” y su importancia en la actividad física; inventa y efectúa una actividad o esquema físico; donde tu sientas y vivencies tu propia creación, donde notes estos cambios de estado de tu cuerpo.

- Describe brevemente los ejercicios que utilizaste completando el cuadro de abajo.

|  |  |
| --- | --- |
| **EJERCICIOS O ACCIONES FÍSICAS EMPLEADAS** | **DURACIÓN** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |