

GUIA DE ESTUDIO EXTRAORDINARIO

EDUCACIÓN FÍSICA I

PROFRA: Lic.en Educ.Wendy Mora Rodríguez

1. ¿Qué es la educación Física?
2. ¿Cuál es el objetivo de la educación Física?
3. ¿Qué es el calentamiento?
4. **DEFINE LOS TIPOS DE CALENTAMIENTO:**
 - Calentamiento General
 - Calentamiento Especifico
 - Calentamiento Dinámico
 - Calentamiento Preventivo
5. ¿Qué son las capacidades físicas?
6. **DEFINE :**
 - **CAPACIDAD FISICA CONDICIONAL**
 - **CAPACIDAD FISICA COORDINATIVA**
7. **DEFINE Y ANALIZA CADA UNA DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COLOCA UNA ACTIVIDAD DE ACUERDO A CADA UNA DE ELLAS:**
 - Fuerza
 - Resistencia
 - Velocidad
 - Flexibilidad
8. **DEFINE Y ANALIZA CADA UNA DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y COLOCA UNA ACTIVIDAD DE ACUERDO A CADA UNA DE ELLAS:**
 - Sincronización
 - Adaptación
 - Orientación
 - Ritmo
 - Reacción
 - Diferenciación

9. DEFINE Y DA UNA BREVE EXPLICACIÓN DE LOS TIPOS DE DEPORTE:

- Deporte
- Deporte Adaptado
- Deporte Básico
- Deporte Escolar
- Mini Deporte
- Deporte Extremo
- Deporte de Elite

10. ¿Qué es la cultura Física?