

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?