

GUIA DE ESTUDIO EXTRAORDINARIO NEM
EDUCACIÓN FÍSICA I

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

8. 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

9. INVESTIGA LA IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES CULTURALES, DEPORTIVAS Y EXTRA ESCOLARES DENTRO DE TU COMUNIDAD.

10. ¿QUÉ BENEFICIOS NOS DEJA ESTE TIPO DE ACTIVIDADES?

11. ¿QUÉ PROPONES PARA QUE TU COMUNIDAD TENGA UNA MENTE Y UN CUERPO SANO?