

# GUIA DE ESTUDIO EXTRAORDINARIO NEM

## COMPONENTES FISICOS Y

### DEPORTIVOS 1

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. Define y coloca 2 actividades de motricidad fina y gruesa.**

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

**11. ¿QUÉ BENEFICIOS NOS DEJA ESTE TIPO DE ACTIVIDADES?**

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