

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 CAPACIDAD ES CONDICIONALES Y COLOCA UNA ACTIVIDAD DE ACUERDO A CADA UNA DE ELLAS:
 - Fuerza
 - Resistencia
 - Velocidad
 - Flexibilidad
7. DEFINE Y ANALIZA CADA UNA DE LAS CAPACIDAD ES 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?