



*Institución Educativa Ciudadela las Américas*

**Actividades De Apoyo**

Docente: MAURICIO URIBE Grado: DECIMO Área: ED. FISICA Período: 1ro

**TEMA:** ADMINISTRACION DEPORTIVA Y PREPARACION FISICA

- 1) DEFINA QUE ES ADMINISTRACION DEPORTIVA.
- 2) ESCRIBA Y DEFINA LAS PARTES QUE COMPONE LA ADMINISTRACION DEPORTIVA.
- 3) GRAFIQUE UN ORGANIGRAMA CON 12 FUNCIONES Y EXPLIQUE LO QUE LE CORRESPONDE HACER A CADA FUNCION.
- 4) GRAFIQUE UN CUADRO OPERACIONAL PARA UN SEMESTRE CON 10 ACTIVIDADES A REALIZAR DURANTE ESE TIEMPO.
- 5) QUE ES LA PREPARACION FISICA.
- 6) EXPLIQUE CADA UNA DE LAS FASES DE LA PREPARACION FISICA.
- 7) CUALES SON LOS TIPOS DE PREPARACION FISICA Y EXPLICAR CADA UNO DE ELLOS.
- 8) QUE ES UN CIRCUITO AEROBICO.
- 9) DISEÑAR UN CIRCUITO AEROBICO CON OCHO ESTACIONES Y EXPLICAR CADA ESTACION.

**NOTA:**

**EL TRABAJO SE DEBE ENTREGAR EN HOJAS BLOCK Y ELABORADO A MANO**



Docente: MAURICIO URIBE Grado: DECIMO Área: ED. FISICA Período: 1ro

**TEMA:** ADMINISTRACION DEPORTIVA Y PREPARACION FISICA

1. ¿CUÁL ES LA MEJOR FORMA DE OBTENER UNA BUENA FORMA FÍSICA? ¿DEPENDE TODO DE LOS MISMOS FACTORES?
2. ¿CÓMO SE PUEDE MEDIR LA VELOCIDAD?
3. ¿CÓMO SE PUEDE MEDIR LA FUERZA?
4. ¿CON QUÉ APARATOS PODEMOS MEDIR LA FLEXIBILIDAD? ¿QUÉ INDICA?
5. ¿EN RESISTENCIA, ¿CUÁLES SON LOS TESTS MÁS UTILIZADOS?
6. ¿EN QUÉ CONSISTE EL TEST DE COOPER?
7. ¿EN QUÉ CONSISTE EL COURSE NAVETTE?
8. CITA LOS 6 PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO PARA LA CONDICIÓN FÍSICA.
9. PRINCIPIO DE MULTILATERALIDAD.
10. PRINCIPIO DE ESPECIFICIDAD.
11. PRINCIPIO DE INDIVIDUALIZACIÓN.
12. PRINCIPIO DE CONTINUIDAD.
13. PRINCIPIO DE LA SOBRECARGA.
14. PRINCIPIO DEL CRECIMIENTO PROGRESIVO DEL ESTÍMULO.

**NOTA:**

**EL TRABAJO SE DEBE ENTREGAR EN HOJAS BLOCK Y ELABORADO A MANO**