



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

**TEMA: EL ACONDICIONAMIENTO FISICO**

- 1) ¿QUÉ ES EL ACONDICIONAMIENTO FISICO Y PARA QUE SIRVE?
- 2) ¿CUÁLES SON LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS?
- 3) ¿DEFINA CADA UNA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS?
- 4) ¿QUÉ SON HABILIDADES FÍSICAS?
- 5) ¿CUALES SON LAS HABILIDADES FÍSICAS?
- 6) ¿DEFINA CADA UNA DE LAS HABILIDADES FÍSICAS?
- 7) ¿QUÉ ES CALENTAMIENTO Y PARA QUE SIRVE?
- 8) ¿CUÁLES SON LAS PARTES DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA?
- 9) ¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE TRABAJO FÍSICO Y EJERCICIO FÍSICO?
- 10) ¿QUÉ ES PULSO?
- 11) ¿QUÉ ES FMT Y PARA QUE SIRVE?
- 12) ¿CUÁL ES LA FORMULA DEL FMT?
- 13) ¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE RESISTENCIA Y DEFÍNALOS?
- 14) ¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE COORDINACIÓN Y DEFÍNALOS?



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

**PROFESOR: MAURICIO URIBE**

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_ **CURSO:** \_\_\_\_\_

**TEMA: EL ACONDICIONAMIENTO FISICO**

- 1 ¿QUÉ HAY QUE HACER ANTES DE CUALQUIER ACTIVIDAD?
- 2 ¿CÓMO SE SABE QUE UN CALENTAMIENTO ES APROPIADO?
3. SI EL TERRENO ES IRREGULAR ¿EN QUÉ ORDEN SE REALIZA EL CALENTAMIENTO?
- 4 SI EL ESPACIO ES REDUCIDO ¿QUÉ PARTE DEL CALENTAMIENTO DEBEMOS MODIFICAR?
- 5 ¿QUÉ DEBEMOS HACER CUANDO SE NOS PRESENTAN TEMPERATURAS MUY ALTAS?
- 6 ¿Y A TEMPERATURA MUY BAJAS?
- 7 ¿CUÁNTOS MINUTOS DE CALENTAMIENTO SON NECESARIOS PARA UNA CLASE DE EDUCACIÓN FISICA?
8. DI LOS FACTORES EXTERNOS MÁS IMPORTANTES QUE PUEDEN CONDICIONAR UN CALENTAMIENTO.
- 9¿POR QUÉ PODEMOS SUSTITUIR LOS DESPLAZAMIENTOS EN ESPACIOS REDUCIDOS?
- 10¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO?
- 11¿QUÉ LESIONES MÁS TÍPICAS SE PRODUCEN POR NO CALENTAR ADECUADAMENTE?
- 12 EL PRINCIPAL EFECTO FÍSICO DEL CALENTAMIENTO ES EL AUMENTO DE LA TEMPERATURA CORPORAL.
- 13CONCEPTO DE DEPORTE SALUDABLE Y RECREATIVO (2).
- 14PARA QUE LAS ACTIVIDADES SEAN SALUDABLES TIENEN QUE CUMPLIR LAS SIGUIENTES CONDICIONES: (
- 15¿QUÉ ES NECESARIO PARA QUE UNA ACTIVIDAD ESTÉ DENTRO DEL CONCEPTO “DEPORTE-SALUD”?

**NOTA:**

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