



*Institución Educativa Ciudadela las Américas*

**Actividades De Apoyo**

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

**TEMA:** ACONDICIONAMIENTO FISICO

- 1) ¿QUÉ SON CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS?
- 2) ¿CUÁL ES EL OBJETIVO PRINCIPAL DE LA PREPARACION FISICA?
- 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) ¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE RESISTENCIA Y DEFÍNALOS?
- 12) ¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE COORDINACIÓN Y DEFÍNALOS?

**NOTA:**

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



Docente: MAURICIO URIBE Grado: NOVENO 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?

**NOTA:**

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