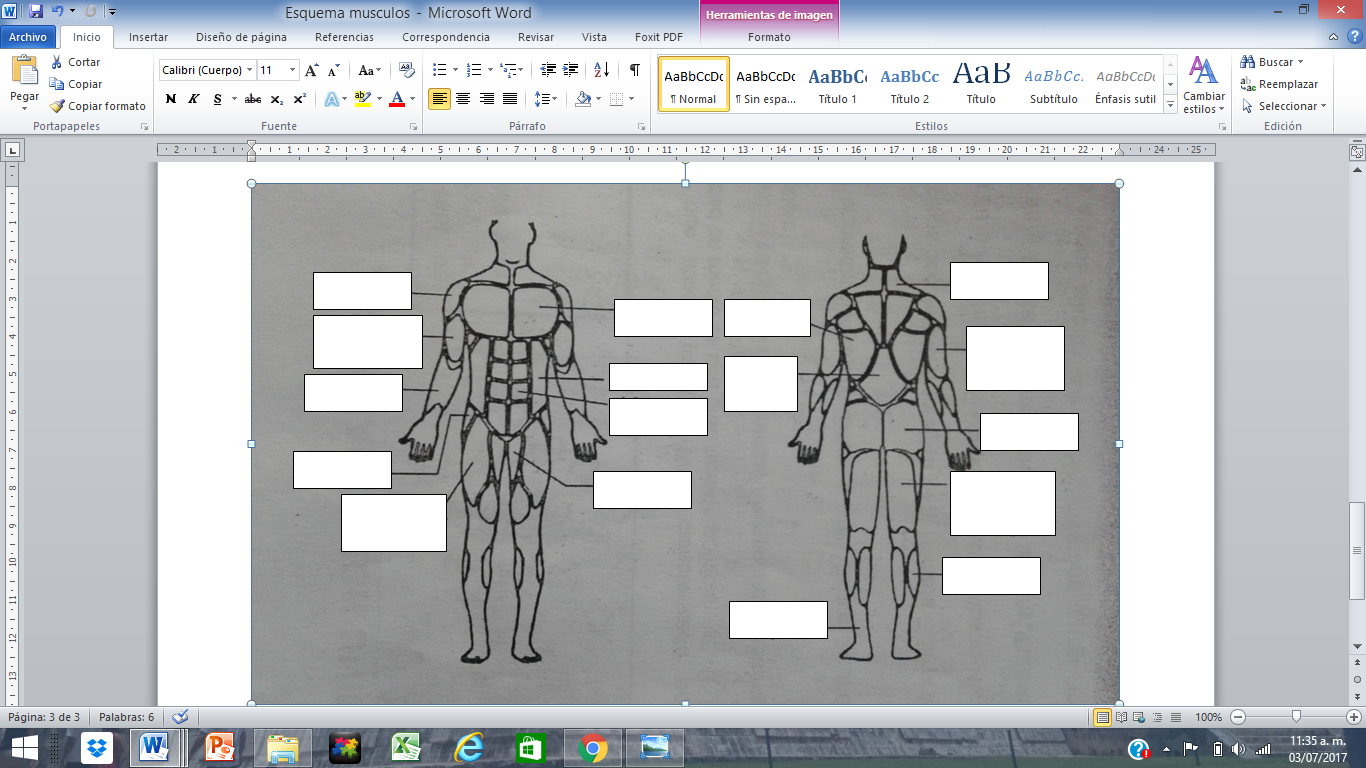
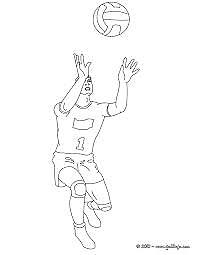
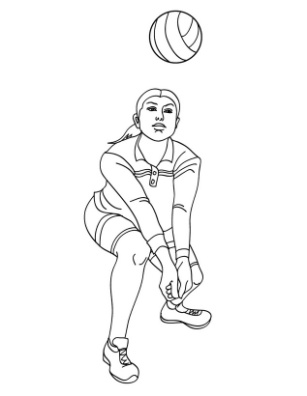
|  |
| --- |
| **UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO *Año Lectivo***:17-18  Universidad de Londres Preparatoria, A.C.  ***Clave***1244  ***Asignatura***: EDUCACIÓN FÍSICA IV\_\_  ***Clave***: 1410  **GUÍA EXAMEN FINAL**  ***Profra.:*** ESMERALDA RAMÍREZ FLORES **#Expediente UNAM:** 15082796 |

1. 

**I.- CONTESTAR LAS SIGUIENTES PREGUNTAS CORRECTAMENTE.**

1. ¿Qué es Educación Física?
2. ¿Qué es deporte?
3. ¿Qué es un examen diagnóstico?
4. ¿Qué es salud?
5. ¿Qué es la obesidad?
6. ¿Cuáles son las capacidades físicas condicionales?
7. ¿Qué es la velocidad? (Tomando en cuenta que estamos hablando de capacidades físicas).
8. ¿Qué es la fuerza?
9. ¿Qué es la resistencia?
10. ¿Qué es la flexibilidad?
11. ¿Qué es la coordinación?
12. ¿Cuáles son las capacidades físicas condicionales?
13. Menciona 5 capacidades físicas básicas que tiene el ser humano.
14. Menciona 3 capacidades coordinativas.
15. ¿Qué finalidad tiene un calentamiento en la actividad física?
16. ¿Define qué es la adecuación física?
17. ¿Qué es la actividad física?
18. Menciona un ejemplo de autocarga y uno de sobrecarga en el entrenamiento para fuerza.
19. Menciona en cuántas partes se divide la clase de Educación Física y sus nombres
20. Menciona el nombre de los músculos de acuerdo al esquema que se presenta:
21. ¿Qué es nutrición?
22. ¿Qué es la dieta?
23. ¿Qué es la higiene?
24. ¿Cuáles son los seis tipos de nutrientes imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo?
25. ¿Cuáles son las principales funciones de los hidratos de carbono?
26. ¿Cuáles son las principales funciones de las vitaminas?
27. ¿Cuáles son las principales funciones de las grasas?
28. ¿Cuáles son las principales funciones de las proteínas?
29. ¿Qué significan las siguientes siglas IMC y escribe la fórmula para poder sacar el IMC?
30. Javier mide 1.82 metros y pesa 74 kilogramos. Sacar su IMC
31. Elizabeth mide 1.70 metros y pesa 80 kilogramos. Sacar su IMC
32. Claudia mide 1.60 metros y pesa 65 kilogramos. Sacar su IMC
33. ¿Qué significan las siglas FIFA?
34. Dibuja la cancha de futbol y con sus medidas oficiales (FIFA)
35. ¿Qué es el voleibol?
36. ¿Cómo se ubican los jugadores en la cancha?
37. Dibuja la cancha de voleibol con el nombre de sus áreas.
38. ¿Qué significan las siglas FIVB?
39. ¿Qué características físicas tiene la cancha de voleibol?
40. ¿Cuál es la altura oficial de la red de voleibol para hombres?
41. ¿Cuál es la altura oficial de la red de voleibol para mujeres?
42. De los siguientes dibujos, escribe a qué movimiento del voleibol se refiere:

****



1. ¿Qué es la expresión corporal?
2. ¿Cuáles son las características de la expresión corporal?
3. Menciona cuatro ejemplos que tengan que ver con el arte en donde se utilice la expresión corporal.
4. Factores que se manifiestan en el alumno/a con una baja autoestima:
5. ¿Qué es el ocio?
6. ¿Qué es el tiempo libre?
7. ¿Qué es el tiempo de creación?
8. ¿Cuando hablamos del descanso a qué nos referimos?
9. Menciona cuál es el control médico-deportivo en las visitas de seguimiento para la práctica de algún deporte.
10. Menciona tres situaciones con las cuales podemos disminuir el riesgo de sufrir una Enfermedad Cardiovascular
11. ¿Qué es el basquetbol?
12. ¿Qué características físicas debe tener el terreno de juego?
13. Menciona 7 reglas básicas del basquetbol
14. ¿Qué es un retroceso en el basquetbol?
15. ¿De cuántos jugadores en total se integra un equipo de basquetbol y cuántos en cancha?
16. ¿Qué es un tiro libre?
17. ¿Qué significa las siglas FIBA?
18. ¿Qué es el handball?
19. Significado de las siglas IHF
20. Menciona 5 reglas básicas del Handball
21. Menciona 5 ejercicios en donde se trabaje el tren superior para handball y basquetbol.
22. Menciona 5 ejercicio en donde se trabaje el tren inferior para handball y basquetbol.
23. Escribe un ejemplo de un entrenamiento físico para basquetbol, en donde haya una fase inicial, una fase medular y una final.
24. ¿Cuáles son las principales funciones de un entrenador?
25. ¿Cuáles son sus deberes y derechos del capitán del equipo?
26. ¿Qué es un jugador?
27. ¿Cuál es la función de los árbitros y sus auxiliares en el un juego de basquetbol?
28. Dibuja la cancha de basquetbol con el nombre de sus áreas
29. De los siguientes dibujos, escribe a qué movimiento del basquetbol se refiere:

