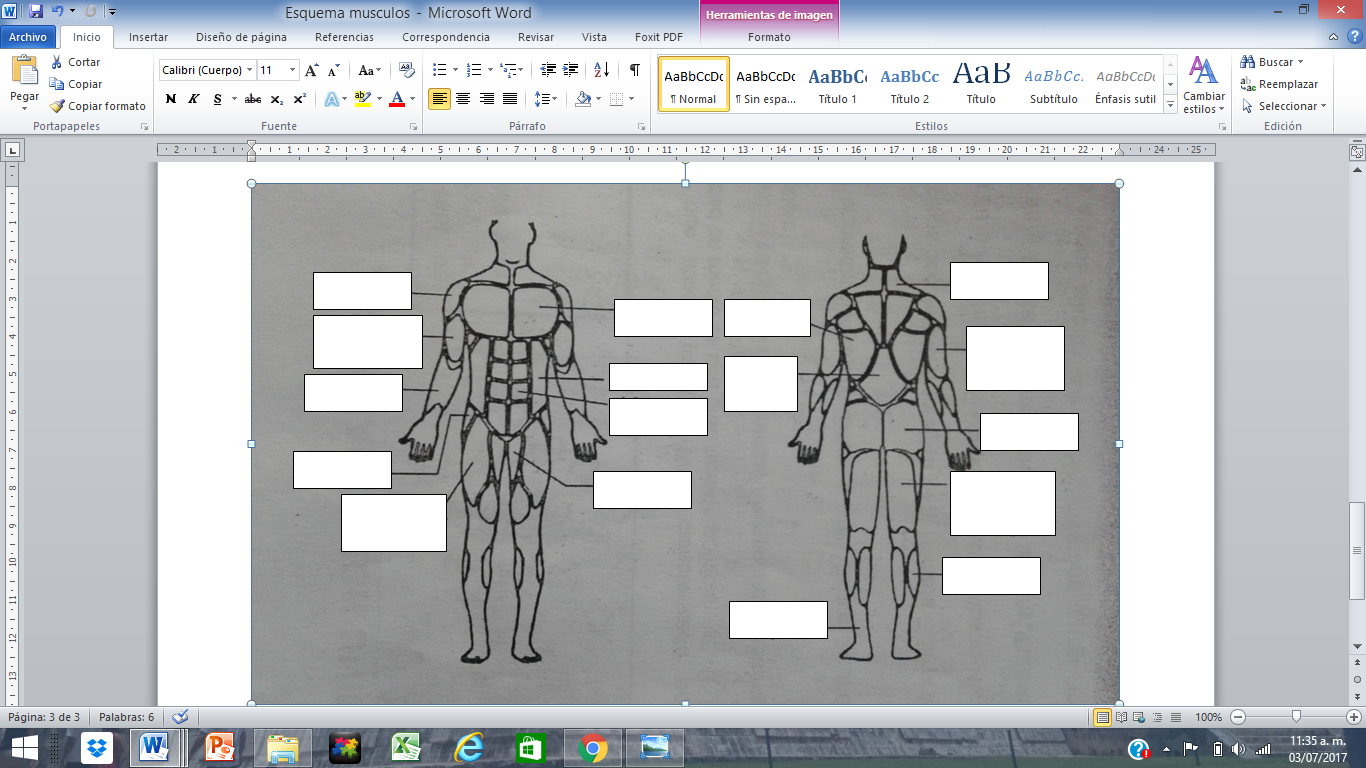
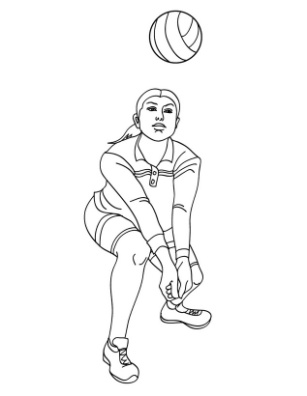


|  |
| --- |
| UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO **Año Lectivo**: 18-19  Universidad de Londres Preparatoria  ***Clave:*** *1244*  ***Asignatura*:** EDUCACIÓN FÍSICA V  ***Clave: 1513***  ***Guía de estudio***  **Valor total: 10 % de la calificación del periodo**  ***Alumno(a):****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*  ***Profra.:***  ***Esmeralda Ramírez Flores #Expediente UNAM:*** *15082796* |

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

1. ¿Qué es Educación Física?
2. ¿Qué es deporte?
3. ¿Qué es un entrenamiento?
4. ¿Qué es un examen diagnóstico?
5. ¿Qué es salud?
6. ¿Qué es la obesidad?
7. ¿Qué es la velocidad? (Tomando en cuenta que estamos hablando de capacidades físicas en el cuerpo humano).
8. ¿Qué es la fuerza?
9. ¿Qué es la resistencia?
10. ¿Qué es la flexibilidad?
11. ¿Cuáles son las capacidades físicas condicionales?
12. ¿Qué finalidad tiene un calentamiento en la actividad física?
13. ¿Define qué es la adecuación física?
14. ¿Qué es nutrición?
15. ¿Qué es la dieta?
16. ¿Qué es un régimen alimenticio?
17. ¿Qué es la higiene?
18. ¿Qué es la actividad física?
19. Menciona el nombre de los músculos de acuerdo al esquema que se presenta:
20. ¿Cuáles son los seis tipos de nutrientes imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo?
21. ¿Cuáles son las principales funciones de los hidratos de carbono?
22. ¿Cuáles son las principales funciones de las vitaminas?
23. ¿Cuáles son las principales funciones de las grasas?
24. ¿Cuáles son las principales funciones de las proteínas?
25. ¿Qué es el gasto energético?
26. 27.- ¿Qué es el metabolismo?
27. ¿Qué es el metabolismo basal?
28. ¿Qué es la acción dinámico-específica de los alimentos?
29. ¿Qué es un proceso de crecimiento?
30. ¿Qué es el proceso de termorregularización?
31. ¿Qué es el aporte energético?
32. ¿Qué es la reserva energética?
33. ¿Qué significan las siguientes siglas IMC y escribe la fórmula para poder sacar el IMC?
34. Claudia mide 1.60 metros y pesa 65 kilogramos. Sacar su IMC
35. ¿Qué significan las siglas FIFA?
36. Dibuja la cancha de futbol y con sus medidas oficiales (FIFA)
37. ¿Qué es el voleibol?
38. Dibuja la cancha de voleibol y con sus medidas oficiales (FIVB)
39. ¿Qué significan las siglas FIVB?
40. ¿Qué características físicas tiene la cancha de voleibol?
41. ¿Cuál es la altura oficial de la red de voleibol para hombres?
42. ¿Cuál es la altura oficial de la red de voleibol para mujeres?
43. Dibujar las ubicaciones de los jugadores en la cancha
44. 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 dos ejemplos que tengan que ver con el arte en donde se utilice la expresión corporal.
4. ¿Qué es el basquetbol?
5. ¿Qué características debe de tener el terreno de juego?
6. Menciona 7 reglas básicas del basquetbol
7. ¿Qué es un retroceso en el basquetbol?
8. ¿De cuántos jugadores en total se integra un equipo de basquetbol y cuántos en cancha?
9. ¿Cómo se lleva a cabo el juego de básquetbol?
10. ¿Qué es un tiro libre?
11. ¿Qué significa las siglas FIBA?
12. ¿Cuáles son las principales funciones de un entrenador?
13. ¿Cuáles son sus deberes y derechos del capitán del equipo?
14. ¿Qué es un jugador?
15. Dibuja la cancha de basquetbol y el nombre de sus áreas
16. De los siguientes dibujos, escribe a qué movimiento del basquetbol se refiere:



