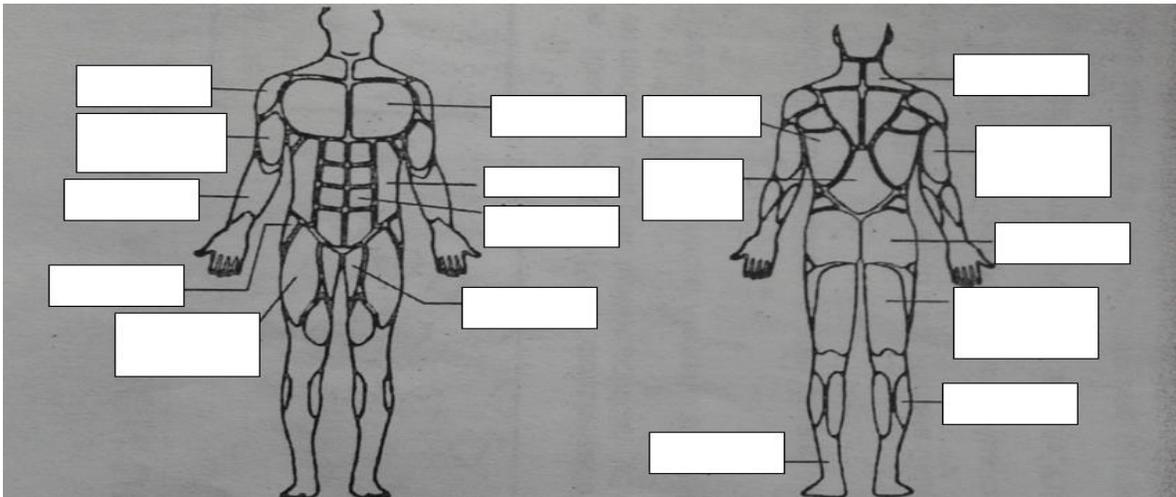


**I. CONTESTAR LAS SIGUIENTES PREGUNTAS CORRECTAMENTE.**

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. ¿Qué finalidad tiene un calentamiento en la actividad física?
13. ¿Qué es la actividad física?
14. Menciona el nombre de los músculos de acuerdo al esquema que se presenta:



15. ¿Qué es nutrición?
16. ¿Qué es la dieta?
17. ¿Qué es la higiene?
18. ¿Cuáles son los seis tipos de nutrientes imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo?
19. ¿Cuáles son las principales funciones de los hidratos de carbono?

20. ¿Cuáles son las principales funciones de las vitaminas?
21. ¿Cuáles son las principales funciones de las grasas?
22. ¿Cuáles son las principales funciones de las proteínas?
23. ¿Qué significan las siguientes siglas IMC y escribe la fórmula para poder sacar el IMC?
24. Javier mide 1.82 metros y pesa 74 kilogramos. Sacar su IMC
25. ¿Qué significan las siglas FIFA?
26. Dibuja la cancha de futbol y con sus medidas oficiales (FIFA)
49. ¿Qué es la expresión corporal?
50. Menciona cuatro ejemplos que tengan que ver con el arte en donde se utilice la expresión corporal.
51. ¿Qué es el ocio?
52. ¿Qué es el tiempo libre?
53. ¿Qué es el tiempo de recreación?
54. ¿A qué nos referimos cuando hablamos de un estilo de vida?
55. Menciona 5 patrones básicos de movimiento
56. ¿Qué es el Atletismo?
57. Dibujar la pista olímpica de Atletismo
58. Menciona cuatro pruebas del atletismo
59. ¿De qué patrones básicos se basa el Atletismo?
60. ¿Cómo defines la gimnasia?
61. ¿Cuáles son las pruebas de la gimnasia?
62. ¿Cuáles son los aparatos utilizados en gimnasia para las mujeres?
63. ¿Cuáles son los aparatos utilizados en gimnasia para los hombres?
64. Qué es una lesión y menciona sus tipos
65. En el caso de una lesión se lleva a cabo el principio de RICE, ¿qué significa las siglas?
66. En el caso de un deportista, después de una lesión física, ¿cuándo se tiene que regresar de nuevo a la actividad?