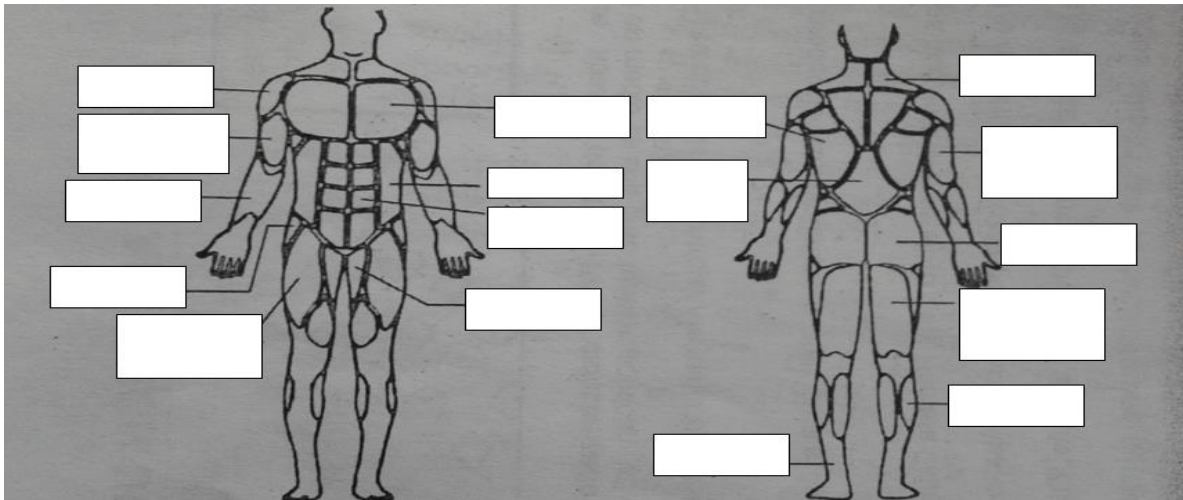


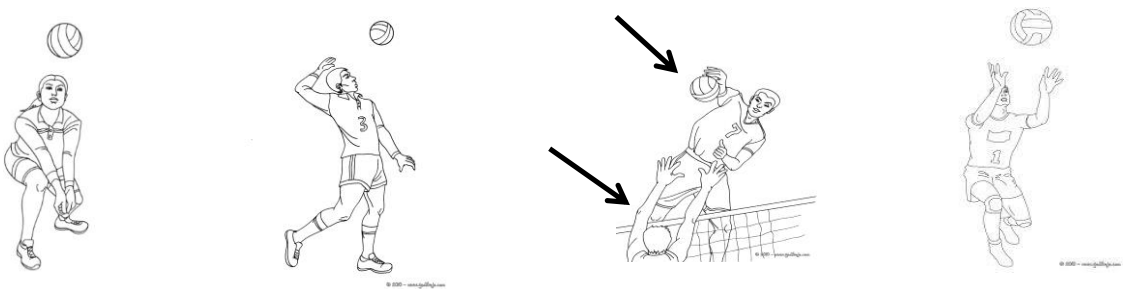
I.- CONTESTAR LAS SIGUIENTES PREGUNTAS CORRECTAMENTE.

1. ¿Qué es Educación Física?
2. ¿Qué es deporte?
3. ¿Qué es un entrenamiento?
4. ¿Qué es salud?
5. ¿Qué es la obesidad?
6. ¿Qué es el sedentarismo?
7. ¿Qué es un estilo de vida saludable?
8. ¿Qué es la corporeidad?
9. ¿A qué nos referimos con una conducta de riesgo?
10. ¿Cuáles son las conductas de riesgo más usuales entre los adolescentes?
11. ¿Qué es el tabaquismo, alcoholismo y las sustancias psicoactivas?
12. ¿Qué es un trastorno alimenticio y cuáles hay?
13. ¿Qué es lo que incita al adolescente consumir sustancias nocivas para su salud?
14. ¿Qué es la velocidad? (Tomando en cuenta que estamos hablando de capacidades físicas en el cuerpo humano).
15. ¿Qué es la fuerza?
16. ¿Qué es la resistencia?
17. ¿Qué es la flexibilidad?
18. ¿Qué finalidad tiene un calentamiento en la actividad física?
19. ¿Define qué es la adecuación física?
20. ¿A qué le llamamos dolor físico?
21. ¿Qué es la intensidad de trabajo en el ejercicio?
22. ¿Cuáles son los beneficios del ejercicio?
23. ¿Qué es el sudor?
24. ¿Qué es nutrición?
25. ¿Qué es la dieta?
26. ¿Qué es un régimen alimenticio?
27. ¿Qué es la actividad física?

28. Menciona el nombre de los músculos de acuerdo al esquema que se presenta:



29. ¿Cuáles son los seis tipos de nutrientes imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo?
30. ¿Cuáles son las principales funciones de los hidratos de carbono?
31. ¿Cuáles son las principales funciones de las vitaminas?
32. ¿Cuáles son las principales funciones de las grasas?
33. ¿Cuáles son las principales funciones de las proteínas?
34. ¿Qué es el gasto energético?
35. ¿Qué es el aporte energético?
36. ¿Qué significan las siglas IMC y escribe la fórmula para poder sacar el IMC?
37. Claudia mide 1.60 metros y pesa 65 kilogramos. Sacar su IMC
38. ¿Qué es el voleibol?
39. Dibuja la cancha de voleibol y con sus medidas oficiales (FIVB)
40. ¿Qué significan las siglas FIVB?
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:



45. ¿Qué es la expresión corporal?
46. ¿Cuáles son las características de la expresión corporal?
47. Menciona dos ejemplos que tengan que ver con el arte en donde se utilice la expresión corporal.
48. ¿Qué es el basquetbol?
49. ¿Qué características debe de tener el terreno de juego?
50. Menciona 7 reglas básicas del basquetbol

51. ¿De cuántos jugadores en total se integra un equipo de basquetbol y cuántos en cancha?
52. ¿Explica brevemente cómo se lleva a cabo el juego de basquetbol?
53. ¿Qué es un tiro libre?
54. ¿Qué significa las siglas FIBA?
55. ¿Cuáles son las principales funciones de un entrenador?
56. ¿Cuáles son sus deberes y derechos del capitán del equipo?
57. Dibuja la cancha de basquetbol y el nombre de sus áreas