CONSULTAR EN UN DICCIONAROIO DE EDUCACIÓN FÍSICA O DEPORTES, O EN SU DEFECTO COPIAR LA DEFINICIÓN MAS ACERTADA.

1. QUE ES EL CALENTAMIENTO FÍSICO O DEPORTIVO, CLASES DE CALENTAMIENTOS (MINIMO 4), 5 OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO Y ESTRUCTURA DEL CALENTAMIENTO. EXPLICAR CADA CLASE DE CALENTAMIENTO Y LA ESTRUCTURA.
2. QUE SON LAS CAPACIDADES FÍSICAS, COMO SE CLASIFICAN (QUE SON LAS CONDICIONALES Y QUE SON LAS COORDINATIVAS) LA DEFINICIÓN DE: LA FUERZA, LA RESISTENCIA, LA FLEXIBILIDAD, LA VELOCIDAD, Y LA SUBCLASIFICACIÓN DE ESTAS CAPACIDADES (FUERZA DE VELOCIDAD, FUERZA DE RESISTENCIA Y FUERZA DE VELOCIDAD, RESISTENCIA AEROBICA, RESISTENCIA ANAEROBICA ALACTICA Y RESISTENCIA ANAEROBICA LACTICA, LA VELOCIDAD DE REACCIÓN, VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO, LA COORDINACIÓN GENERAL, LA COORDINACIÓN SEGMENTARIA O ESPECÍFICA (VISO-MANUAL Y VISO-PÉDICA), EQUILIBRIO, RITMO Y ORIENTACIÓN.
3. CONSULTAR LA HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA PREHISTORIA, PRIMERAS CIVILIZACIONES (CHINOS, JAPONESES, MESOPOTAMICOS, MAYAS) GRECIA (ATENAS Y ESPARTA) ROMA, EDAD MEDIA, RENACIMIENTO Y ÉPOCA MODERNA, ANOTAR QUE ACTIVIDADES FÍSICAS SE PRACTICABAN Y PORQUE LAS PRACTICABAN (OBJETIVOS).
4. EL BALONCESTO:

* BREVE HISTORIA DEL BALONCESTO: DONDE, CUANDO, PORQUE Y QUIEN LO CREO.
* QUE ES EL DRIBLE EN BALONCESTO Y LAS CLASES DE DRIBLE (ALTO, BAJO O DE PROTECCIÓN Y DE VELOCIDAD O DE CONTROL), ESQUEMAS DE COMO SE REALIZAN.
* QUE ES EL PASE EN BALONCESTO, CLASES DE PASES Y EXPLICAR CUANDO SE UTILIZAN CADA UNO, ESQUEMAS. (PECHO, DE PIQUE CON 1 MANO, DE PIQUE CON 2 MANOS, DE BEISBOL Y POR ENCIMA DE LA CABEZA)
* QUE ES EL LANZAMIENTO EN EL BALONCESTO, CLASES DE LANZAMIENTOS, (CON 1 MANO, DOS MANOS)
* NOMENCLATURA O SIMBOLOGÍA EN BALONCESTO.
* QUE SON LAS PANTALLAS EN BALONCESTO EXPLICAR MINIMO 3 CON ESQUEMAS.
* QUE SON LOS CORTES EN BALONCESTO EXPLICAR MINIO 3 CON ESQUEMAS.
* 15 REGLAS DEL BALONCESTO ACTUALIZADAS.
* QUE ES LA DOBLA Y CLASES DE DOBLA EN BALONCESTO,
* PASOS O CAMINAR. QUE ES.
* CANCHA Y SUS MEDIDAS, CON LAS AREAS RESPECTIVAS. ACTUALIZADAS.

1. EL VOLEIBOL:

* BREVE HISTORIA DEL VOLEIBOL: DONDE, CUANDO, PORQUE Y QUIEN LO CREO.
* EL SAQUE Y CLASES DE SAQUES EN VOLEIBOL (EXPLICAR MÍNIMO 5)
* QUE ES Y COMO SE HACE EL GOLPE DE ANTEBRAZO O RECEPCIÓN EN VOLEIBOL (POSICIÓN DE LOS BRAZOS, DIBUJOS)
* QUE ES Y COMO SE HACE EL GOLPE DE DEDOS O VOLEA EN VOLEIBOL (POSICIÓN DE LAS MANOS, DIBUJOS)
* 15 REGLAS ACTUALIZADAS EN VOLEIBOL
* NOMENCLATURA O SIMBOLOGÍA EN VOLEIBOL.
* 3 JUGADAS DE ATAQUE Y 3 JUGADAS DE DEFENSA CON ESQUEMAS EN VOLEIBOL.
* DIBUJAR LA CANCHA Y SUS MEDIDAS. EXPLICAR QUE ES DOBLA EN VOLEIBOL, QUE ES INVASIÓN Y COMO SE REALIZA LA ROTACIÓN EN VOLEIBOL CON ESQUEMAS.

1. EL MICROFÚTBOL:

* BREVE HISTORIA DEL MICROFÚTBOL: DONDE, CUANDO, PORQUE Y QUIEN LO CREO.
* QUE ES LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN EN MICROFÚTBOL Y COMO SE HACE.
* QUE SON LOS PASES EN MICROFÚTBOL, COMO SE HACEN. MÍNIMO 5 EXPLICARLOS
* QUE ES EL REMATE A ARCO O A GOL EN MICROFÚTBOL Y COMO SE HACE. MÍNIMO 5 EXPLICARLOS
* QUE SON LAS FINTAS EN MICROFUTBOL, EXPLICAR CON ESQUEMAS O DIBUJOS, MINIMO 3
* QUE ES LA PARED EN MICROFÚTBOL Y COMO SE HACE.
* INVESTIGAR 3 JUGADAS DE ATAQUE Y TRES JUGADAS DE DEFENSA EN MICROFUTBOL, CON ESQUEMAS.
* 15 REGLAS ACTUALIZADAS EN MICROFÚTBOL
* DIBUJAR LA CANCHA DE MICROFÚTBOL, MEDIDAS Y ÁREAS.

1. EL BALONMANO:

* BREVE HISTORIA DEL BALONMANO: DONDE, CUANDO, PORQUE Y QUIEN LO CREO.
* QUE SON LOS PASES EN BALONMANO, COMO SE HACEN. MÍNIMO 3 EXPLICARLOS
* QUE ES EL LANZAMIENTO A GOL EN BALONMANO Y COMO SE HACE. MÍNIMO 3 EXPLICARLOS.
* EL DRIBLE Y LOS DESPLAZAMIENTOS EN BALONMANO. COMO SE HACEN EXPLICARLOS.
* NOMENCLATURA O SIMBOLOGÍA EN BALONMAMNO.
* 3 JUGADAS DE ATAQUE Y 3 JUGADAS DE DEFENSA EN BALONMANO CON ESQUEMAS.
* 15 REGLAS ACTUALIZADAS EN BALONMANO
* DIBUJAR LA CANCHA DE BALONMANO, MEDIDAS Y ÁREAS.