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 3), 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, LA DEFINICIÓN DE: LA FUERZA, LA RESISTENCIA, LA FLEXIBILIDAD, LA VELOCIDAD, 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, GRECIA, ROMA, RENACIMIENTO Y ÉPOCA MODERNA, ANOTAR QUE ACTIVIDADES FÍSICAS SE PRACTICABAN Y PORQUE LAS PRACTICABAN (OBJETIVO).
4. ¿QUE SON LAS HABILIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE LOCOMOCIÓN?
5. DEFINIR LOS SIGUIENTES TERMINOS:
* RODAR
* REPTAR
* GATEAR
* CAMINAR Y COMO SE REALIZA CORRECTAMENTE
* CORRER Y COMO SE REALIZA CORRECTAMENTE
* SALTAR, CLASES Y COMO SE REALIZAN CORRECTAMENTE
* TREPAR
* ESCALAR
1. BREVE HISTORIA DEL ATLETISMO, CUALES SON LAS CARRERAS QUE REALIZAN, Y CUALES SON LOS SALTOS QUE SE REALIZAN. DIBUJAR EL ESTADIO DE ATLETISMO.
2. ¿QUE SON LAS HABILIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE MANIPULACIÓN?
3. DEFINIR LOS SIGUIENTES TERMINOS:
* LANZAR
* PASAR
* RECIBIR
* CONDUCIR
* PATEAR
* GOLPEAR
* EMPUJAR
* DRIBLAR
1. COMO SE REALIZA Y UNA BREVE HISTORIA DE LOS LANZAMIENTOS DE JABALINA, PESO-BALA, DISCO, MARTILLO EN EL ATLETISMO.
2. REALIZA UN DIBUJO DE CADA UNA DE LAS HABILIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE MANIPULACIÓN
3. QUE SON LAS HABILIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO.

DEFINIR LOS SIGUIENTES TERMINOS:

* COORDINACIÓN GENERAL
* COORDINACIÓN SEGMENTARIA O ESPECÍFICA
* COORDINACIÓN VISO-MANUAL O ÓCULO-MANUAL.
* COORDINACIÓN VISO-PÉDICA O ÓCULO-PÉDICA
* EQUILIBRIO
* AGILIDAD
1. REALIZAR UN DIBUJO DE CADA UNA DE LAS ANTERIORES HABILIDADES DE COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO.