

ESCUELA SECUNDARIA TECNICA 121

GUIA DE EXAMEN EDUCACIÓN FÍSICA 3RO.

INSTRUCCIONES GENERALES: Esta guía contiene los temas que se analizaron durante el ciclo escolar. Para contestar la guía debes de seguir los siguientes pasos:

- A. Usa hojas blancas
- B. Deberás de escribir a mano con tinta azul o negra el desarrollo de la guía (no impresiones ni copias)
- C. Investiga en internet (Investigar es desarrollar el tema, no solo buscar los conceptos)
- D. Recorta, o realiza dibujos de cada tema
- E. Entrega en carpeta el día del examen con todos tus datos personales.

NOTA: Esta guía tendrá valor para la calificación de tu examen.

1 **TEMA:** CAPACIDADES, HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES

Investiga lo que se te indica en cada uno de los 5 temas siguientes:

- Explica qué son las capacidades, habilidades y destrezas motrices en el contexto de la Educación Física.
- Ejemplos de cada uno y cómo se relacionan entre sí.
- Identifica y describe las principales capacidades físicas (fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad).
- Anota 5 ejercicios y/o actividades para mejorar cada una de estas capacidades físicas.

TEMA 2: POTENCIALIDADES COGNITIVAS, EXPRESIVAS, MOTRICES, CREATIVAS Y DE RELACIÓN

A. **Potencialidades Cognitivas y Expresivas**

- Importancia de la educación física en el desarrollo cognitivo y emocional.
- Cómo las actividades físicas pueden mejorar la concentración, la memoria y la capacidad de aprendizaje.

B. **Potencialidades Motrices y Creativas**

- Relación entre el movimiento corporal y la creatividad.
- Ejemplos de actividades que fomentan la expresión creativa a través del movimiento.

C. **Potencialidades de Relación y Trabajo en Equipo**

- Cómo las actividades físicas promueven habilidades sociales como la cooperación, el liderazgo y la empatía.
- Importancia del trabajo en equipo y la comunicación durante las actividades deportivas y recreativas.

TEMA 3: ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES

1. **Concepto de Estilo de Vida Activo y Saludable**

- Definición y beneficios de mantener un estilo de vida activo.
- Riesgos del sedentarismo y sus consecuencias para la salud.

2. **Hábitos Alimenticios y Salud**

- Relación entre la actividad física, la alimentación y la salud general.

- Recomendaciones para mantener una dieta balanceada y adecuada para el rendimiento físico.

TEMA 4: PENSAMIENTO LÚDICO, ESTRATÉGICO Y CREATIVO

1. **Pensamiento Lúdico (concepto)**
 - Definición de juego
 - 2 ejemplos de juegos que fomentan el desarrollo físico, social y emocional.
2. **Pensamiento Estratégico (concepto)**
 - Importancia del pensamiento estratégico en deportes y juegos.
 - Cómo desarrollar habilidades estratégicas a través de la práctica y la experiencia.
3. **Pensamiento Creativo (concepto)**
 - Relación entre la creatividad y la resolución de problemas en contextos deportivos y recreativos.
 - 2 ejemplos de cómo la creatividad puede mejorar el rendimiento en actividades físicas.

TEMA 5: INTERACCIÓN MOTRIZ

1. **Definición y Tipos de Interacción Motriz**
 - Explicación de la interacción motriz en diferentes contextos (individual, grupal, oponente).
 - Importancia de la interacción motriz en el desarrollo de habilidades sociales y competencias deportivas.
2. **Desafíos y Beneficios de la Interacción Motriz**
 - Desafíos comunes en la interacción motriz y cómo superarlos.
 - Beneficios de aprender a interactuar motrizmente con otros en diferentes contextos.