

ESCUELA SECUNDARIA TECNICA 121

GUIA DE EXAMEN EDUCACIÓN FISICA 2DO.

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

- Investigar que son las capacidades físicas
- Investiga cuales son (fuerza, velocidad, flexibilidad, resistencia, agilidad). Anota el concepto de cada una.
- Investiga que son y cuáles son las habilidades motoras (coordinación, equilibrio, agilidad y precisión)
- Investigar que son las destrezas deportivas (específicas para los deportes de: futbol, voleibol, basquetbol)

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

INVESTIGA LO SIGUIENTE SOBRE ESTOS TEMAS:

- Potencialidades cognitivas
- Potencialidades Expresivas
- Tipos de comunicaciones que utilizamos para expresar emociones
- Potencialidades motrices, anota ejemplos
- Potenciales creativas
- Potencialidades de relación. Enumera cada una de ellas y explica en qué consisten.

3 TEMA: ESTILO DE VIDA SALUDABLES

- Investiga qué es tener una alimentación balanceada
- En qué consiste tener buena alimentación
- Qué impacto tiene la alimentación en el rendimiento físico
- Beneficios del ejercicio diario para la salud física y mental
- Importancia que tiene la higiene personal y el sueño adecuado para tener un buen rendimiento físico

4 TEMA: PENSAMIENTO LUDICO, ESTRATEGICO Y CREATIVO

- Qué es y cuáles son los tipos de pensamientos

Ejemplo: pensamiento estratégico, pensamiento creativo

5 TEMA: INTERACCIÓN MOTRIZ

- Investiga 3 juegos cooperativos (recuerda que, en este tipo de juegos, el objetivo se logra mediante la cooperación y no mediante la competencia), debes de señalar con marca texto: el nombre, objetivo, la organización, el desarrollo, las reglas y el material. Además, debes de poner un dibujo.
- Realiza un circuito de 4 estaciones para COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO, elige las actividades para mejorar estas dos capacidades.
- Anota 4 estrategias para aplicarlas en un partido de basquetbol.