**INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL J. BETANCUR INSTITUCIÓN DE CARÁCTER OFICIAL APROBADA MEDIANTE RESOLUCIÓN Nº 16353 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002 EMANADA POR LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL**

**Nombre del estudiante**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Taller en casa para Educación Física CLEI 2**

**Cuestionario de Educación Física**

Consulte sobre los siguientes temas y trate de dar la mejor respuesta desde su punto de vista.

1 ¿Qué hay que hacer antes de realizar cualquier deporte?

2 ¿Cómo se sabe que un calentamiento es apropiado?

3 ¿Si el espacio es reducido ¿qué parte del calentamiento debemos modificar?

4 ¿Cómo debemos hacer el calentamiento cuando se nos presentan temperaturas muy altas?

5 ¿Y a temperatura muy bajas?

6 ¿Cuántos minutos de calentamiento son necesarios para una clase de educación física?

7. Di los factores externos más importantes que pueden condicionar un calentamiento.

1. ¿Cuáles son los principales objetivos del calentamiento?
2. ¿Qué lesiones más típicas se producen por no calentar adecuadamente?
3. De su Concepto de deporte saludable y recreativo.
4. Qué es necesario para que una actividad esté dentro del concepto “deporte-saludable”.
5. ¿Cómo se puede medir la velocidad?
6. ¿Cómo se puede medir la fuerza?
7. ¿Con qué aparatos podemos medir la flexibilidad? ¿Qué indica?
8. ¿En resistencia, ¿cuáles son los tests más utilizados?
9. ¿En qué consiste el test de Cooper?