**LABORATORIO ACTIVIDAD FÍSICA Y DESARROLLO PERSONAL**

**ETAPA 1 EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS**

**A través de la lectura en tu libro de texto responde correctamente a lo que se te pide.**

1.- Prueba utilizada para evaluar la capacidad física de resistencia.

2.- Prueba utilizada para evaluar la fuerza en extremidades inferiores.

3.- Ejercicio utilizado para evaluar la fuerza en extremidades superiores

4.- Ejercicio utilizado para evaluar la fuerza en abdomen

5.- Prueba utilizada para evaluar la capacidad física de velocidad

6.- Test utilizado para evaluar la capacidad física de flexibilidad

Realiza una práctica para evaluar tu capacidad física a través de las pruebas vistas.

**ETAPA 2 BENEFISIOS FÍSICOS EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

**A través de la lectura en tu libro de texto responde correctamente a los conceptos solicitaros.**

1.- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que provoca un gasto energético.

2.- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Se define como todo movimiento corporal planeado, estructurado y repetitivo, realizado para mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física.

3.- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Se puede definir como una serie de atributos que las personas tienen o adquieren, se relacionan con la actividad física.

4.- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Es un estilo de vida más cotidiano que incluye poco ejercicio, suele aumentar el régimen de problemas de salud, especialmente le aumento de peso y padecimientos cardiacos.

5.- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Capacidad de realizar un esfuerzo el mayor tiempo posible y soportar la fatiga.

6.- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Capacidad que nos permite vencer una resistencia mediante contracciones musculares.

7.- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Capacidad física que permite realizar un movimiento en el mínimo tiempo posible.

8.- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Capacidad de una articulación o grupo de ellas, para realizar movimientos con la máxima amplitud.

Coloca el tipo de beneficio que aporta la actividad física.

9.- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

10- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Mejora el estado de ánimo y reduce el estrés.

11.- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Fomenta la sociabilidad.

12.- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Aumenta la autonomía y la integración social.

13.- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Disminuye el riesgo de padecer ansiedad y depresión.

14.- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Fortalece los músculos y mejora la capacidad para realizar esfuerzos sin fatiga.

**ETAPA 3 FAIR PLAY- JUEGO LIMPIO**

1.- ¿ Que es el Fair Play?

2.- Menciona algunas ideas para el juego limpio.

3.- ¿Qué es lo que debes evitar dentro del juego?

4.- ¿A que se le llama juego sucio?

**ETAPA 4 TORNEO ONTRA-GRUPO**

1.- ¿Qué es un torneo deportivo?

2.- Menciona los pasos para organizar un torneo deportivo.

3.-¿Cuáles son los sistemas de competencia?