

TRABAJO DE RECUPERACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

1. ¿Qué es la **Educación Física**?
2. ¿La educación física busca **sólo** educar a las personas a nivel físico?
3. Definición de **salud** según la OMS.
4. Explica la diferencia entre **educación física y gimnasia**.
5. ¿Cómo se dice **calentamiento** en inglés?. ¿Qué es el calentamiento?
6. Objetivos del **calentamiento**.
7. ¿Qué produce el **calentamiento** en el organismo?
8. Fases del **calentamiento**.
9. Recomendaciones para **después** del ejercicio.
10. ¿Por qué debemos **estirar** suavemente y no debemos sentir “dolor” cuando estiramos?
11. ¿Qué es la **condición física**?
12. ¿De qué factores depende la **condición física**?
13. ¿Cuáles son la **capacidades físicas básicas**?