

CUADERNILLO DE EDUCACIÓN FÍSICA

+ Deporte = + Salud



PROFESORAS: MARIANA ARRÚA – ESTELA BALDERRAMA

CURSOS: 4TO AÑO "A" y "B", 5TO AÑO, 6TO AÑO.

TEMA 1

1- ¿QUÉ ES LA GIMNASIA?

2- DESARROLLE LA DIFERENCIA ENTRE GIMNASIA Y EDUCACIÓN FÍSICA.

GINMNASIA	EDUCAÓN FÍSICA

3- GIMNASIA EN LA ESCUELA Y GIMNASIA EN EL CLUB. DESARROLLE DIFERENCIAS.

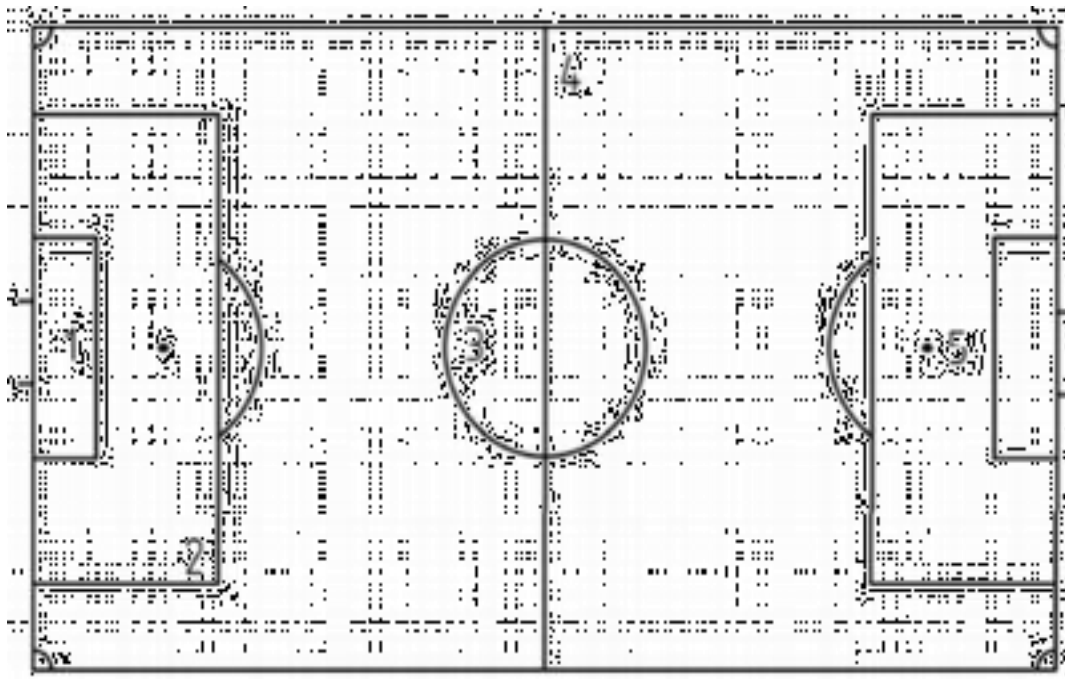
	DIFERENCIA
ESCUELA	
CLUB	

2. FUTBOL:

A) ¿QUE ES EL FUTBOL?

B) ¿CUANTOS JUGADORES POR EQUIPO SE UBICAN EN LA CANCHA PARA UN PARTIDO OFICIAL?

C) DIBUJAR LA CANCHA NOMBRANDO SUS LINEAS Y MEDIDAS.



D) MENCIONAR CINCO FALTAS QUE SE PUEDEN OCASIONAR EN UN PARTIDO Y SUS CORRESPONDIENTES SANCIONES.

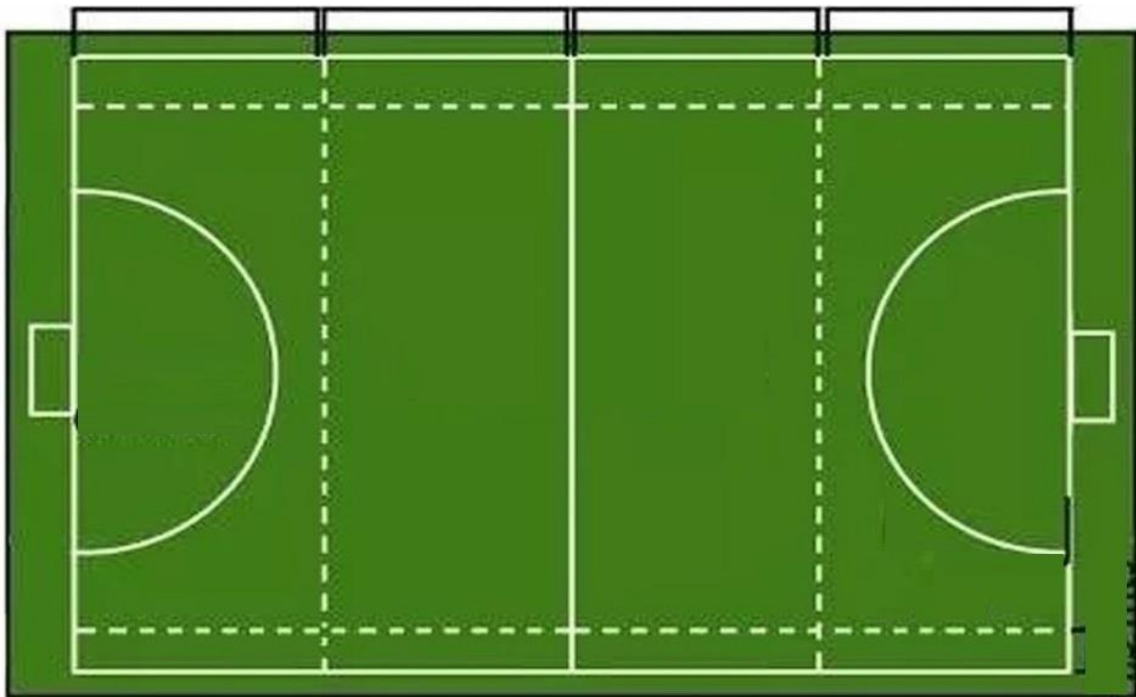
E) DESCRIBA LOS DIFERENTES TIPOS DE PASES.

4. HOCKEY

A) ¿QUE ES EL HOCKEY?

B) ¿CUANTOS JUGADORES POR EQUIPO SE UBICAN EN LA CANCHA PARA UN PARTIDO OFICIAL?

C) RELLENAR LA CANCHA NOMBRANDO SUS LINEAS Y MEDIDAS.



D) MENCIONAR CINCO FALTAS QUE SE PUEDEN OCASIONAR EN UN PARTIDO Y SUS CORRESPONDIENTES SANCIONES.

E) DESCRIBA LOS DIFERENTES TIPOS DE PASES Y FUNDAMENTOS DEL DEPORTE

TEMA 2

1- EXPRESIÓN MOTRIZ

A) ¿QUE ES LA EXPRESIÓN MOTRIZ?

B) DESCRIBA LOS ELEMENTOS DE LA EXPRESIÓN MOTRIZ.(COLOQUE IMAGEN DE DOS ELEMENTOS)

C) DESARROLLAR LOS CONTENIDOS PRINCIPALES DE LA EXPRESIÓN MOTRIZ.

D) NOMBRAR CUALES SON LAS COMUNICACIONES NO VERBALES DE LA EXPRESION MOTRIZ. (COLOQUE IMAGEN)

E) TEMA LIBRE A REALIZAR UN TIPO DE EXPRESIÓN MOTRIZ. DEMOSTRAR A TRAVES DE IMÁGENES O VIDEO.

2- ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

A) ¿QUE SON LAS ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA?

B) NOMBRAR TRES ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE.

C) NOMBRAR TRES DEPORTES QUE SE REALIZAN AL AIRE LIBRE.

D) QUE HAY QUE TENER EN CUENTA PARA REALIZAR DICHAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE U CAMPAMENTOS.

E) REALIZAR UN TIPO DE NUDO QUE CONOZCAS QUE SE REALIZAN EN UN CAMPAMENTO, PRACTICALO LAS VECES QUE SEA NECESARIO Y LUEGO HAZLO EN UN VIDEO.

TEMA 3

1. NUTRICION:

A) ALIMENTACION Y NUTRICIÓN

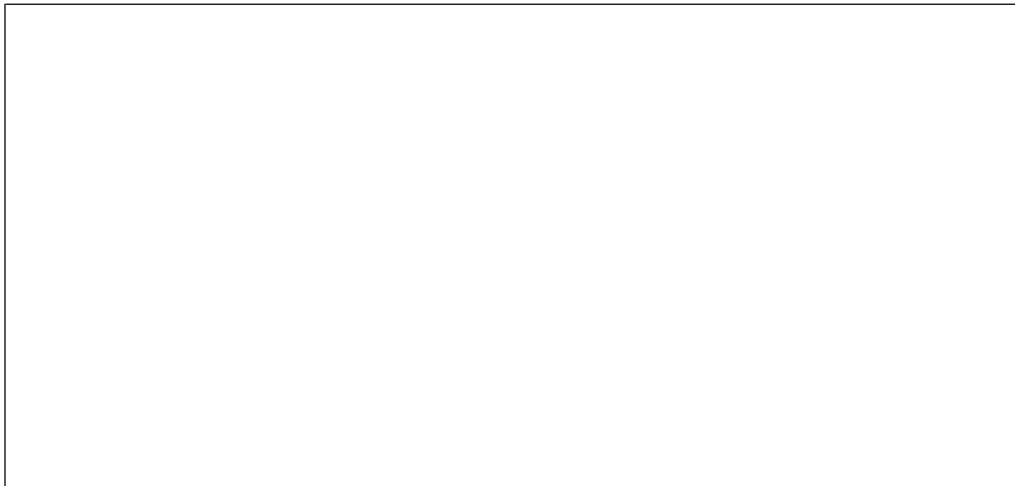
TEMA	DEFINICION	DIFERNCIA	IMPORTANCIA
ALIMENTOS			
NUTRICIÓN			

B)

DESCRIBE ¿QUE ALIMENTOS INGIERES DURANTE EL DÍA?		SEGÚN LA INFORMACION BIBIOGRAFICAS ¿QUE ALIMENTOS DEBERIAS CONSUMIR?	
DESAYUNO		DESAYUNO	
ALMUERZO		ALMUERZO	
MERIENDA		MERIENDA	
CENA		CENA	

C)) ¿COMO DEBE SER UNA DIETA BALANCEADA Y LA IMPORTANCIA DE LA MISMA FRENTE A LA ACTIVIDAD FÍSICA?

D) GRAFIQUE PLATO NUTRICIONAL O AGREGAR IMAGEN



E))¿ QUE COMIDAS O ALIMENTOS NO PUEDEN FALTAR EN LA DIETA DE UN DEPORTISTA, O PERSONA QUE REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA DE FORMA SALUDABLE?

2. SEDENTARISMO:

A) ¿QUÉ ES?

B) ¿CUALES SON LAS CONSECUENCIAS? DESARROLLE AMPLIAMENTE

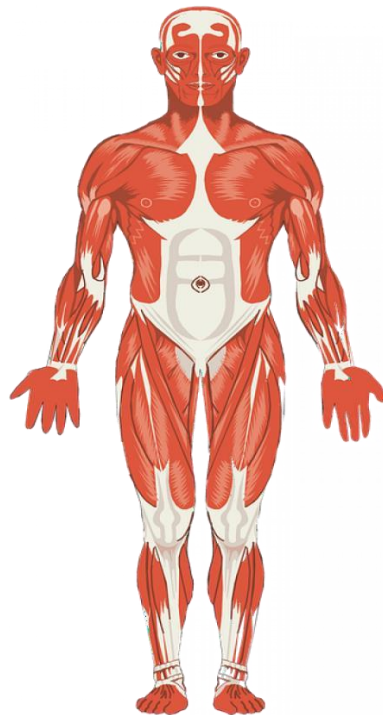
C) EXPLICA BREVEMENTE ¿QUE TIPO DE ACTIVIDAD FISICA ELIGIRIAS COMO MEDIO DE PREVENCION AL SEDENTARISMO?

3. SISTEMA OSTEO-MUSCULAR:

A) ¿CUANTOS SON? MENCIONE VEINTE HUESOS DEL CUERPO HUMANO CON SU UBICACIÓN EN EL MISMO.



B) ¿CUANTOS SON? MENCIONE VEINTE MÚSCULOS DEL CUERPO HUMANO CON SU UBICACIÓN EN EL MISMO.



C) MENCIONE LOS TIPOS DE ARTICULACIONES QUE EXISTEN DEL CUERPO HUMANO.

D) INVESTIGAR CAMBIOS FISIOLÓGICOS QUE PRODUCE LA ACTIVIDAD FÍSICA.
