

TRABAJO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CICLO ORIENTADO

PROFESORAS:

- Arrúa Mariana
- Balderrama Estela

CURSOS:

- 4TO "A" y "B"
- 5TO
- 6TO

OBJETIVO:

- Realizar las actividades en forma individual.
- Informar el proceso a través de los distintos medios brindados.
- Presentar por escrito en una carpeta, cuando se les solicite.

CONSIGNAS

1. ¿Qué es la educación física? Nombrar los beneficios de la misma.
2. ¿Qué son las capacidades físicas? ¿Cómo se clasifican?
3. ¿Qué son las habilidades físicas? Dar ejemplos.
4. ¿Qué es la recreación? ¿Por qué es importante dentro de la educación física?
5. ¿Qué importancia tiene la flexibilidad y calentamientos antes de realizar actividades físicas?
- 5ª. Realizar y registrar los diferentes tipos de estiramientos y tipos de entrada en calor (no más de 3)
6. Nombrar y realizar diferentes actividades con las posiciones básicas del cuerpo. (no mas 8)
7. Realizar y registrar 20 minutos de ejercicios cardiovasculares libres y 10 minutos de flexibilidad.

AQUÍ UN EJEMPLO: con saltos tijera (10) distintos desplazamientos (delante-atrás, zig-zag, lado a lado) y 10 minutos de flexibilidad del tres superior y tren inferior.

8. Leer y registrar lo que consideren más importante sobre como intervenir en caso de lesiones y heridas comunes, (cortaduras, rasguños, sangrado de nariz, esguinces leves)