



Guía de trabajo y estudio para recuperar espacios curriculares 2020 – 2021

CURSO: Sexto Divisiones: TODAS

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACION FISICA (varones y mujeres)

Indicaciones para recuperar:

- 1) Realiza las actividades de la guía.
- 2) Estudia los contenidos que contempla.
- 3) Asiste el día y en el horario establecido, con tu DNI y la guía realizada en forma completa, prolija y con correcta ortografía.
- 4) Los docentes de la mesa revisarán tu guía y te interrogarán acerca de sus contenidos.

ACTIVIDADES:

- 1) ¿Qué es la educación física?
- 2) ¿Cuál es la importancia de la educación física y sus beneficios?
- 3) ¿Cómo definirías la condición física?
- 4) Capacidades condicionales. Definición:
- 5) Fuerza: Definición y ejemplos de ejercicios.
- 6) Resistencia: Definición y ejemplos de ejercicios.
- 7) Velocidad: Definición y ejemplos de ejercicios.
- 8) Flexibilidad: Definición y ejemplos de ejercicios.
- 9) ¿Cuáles son los beneficios de entrenar las capacidades condicionales?
- 10) Educación para la salud: Enfermedades más comunes, prevención y tratamiento. Ej: Covid-19, Desgarro muscular, lesiones articulares.