



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

CURSO: Tercero **Divisiones:** Todas

ESPACIO CURRICULAR: Educación Física

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 condición física? ¿Qué factores variables e invariables la determinan?
¿Qué hace posible, más allá de dichos factores, que podamos lograr una buena condición física? ¿De qué depende? ([La Condición Física | Deporte y Educacion \(wordpress.com\)](#))
2. ¿Qué beneficios nos trae mejorar nuestra condición física?
3. ¿Qué entiendes por llevar un estilo de vida activo y saludable? ¿Es posible que lo apliques en tu vida?
4. ¿Qué es la postura? Explica los dos tipos de postura ([Guía para una buena postura: MedlinePlus en español](#))
5. ¿Cuál es la clave para lograr una buena postura?
6. ¿Cómo puedo mejorar mi postura?
7. ¿Qué es el aparato locomotor? ¿Cuál es su función? ([Aparato Locomotor - Concepto, función, cuidado y enfermedades](#))
8. ¿Qué puedes hacer a diario para mantener sano tu aparato locomotor?
9. Nombre y explica los tres tipos de músculos que encontramos en el cuerpo humano. ¿Cuál es la principal característica común a todos ellos? ¿Cuál de estos tipos de músculos utilizas más en la clase de Educación Física? Escribe algunos ejemplos. (<https://curiosoando.com/que-tipos-de-musculos-hay-en-el-sistema-muscular-huano>)
10. Capacidades coordinativas: explica cada palabra. ¿Ahora explica qué son las “capacidades coordinativas”? (<https://definicion.de/capacidades-coordinativas/>)



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SECUNDARIA ORIENTADA Y ARTÍSTICA
COLEGIO NACIONAL MONS. DR. PABLO CABRERA