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-humano)
10. Capacidades coordinativas: explica cada palabra. ¿Ahora explica qué son las “capacidades coordinativas”? (https://definicion.de/capacidades-coordinativas/)