



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

CURSO: Ej. **Primero** **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) Educación Física, definición.
- 2) ¿Qué son las Capacidades Condicionales? Definición.
- 3) Fuerza: definición, tipos y ejercicios que la desarrollan. Beneficios de su entrenamiento.
- 4) Resistencia: definición, tipos y ejercicios que la desarrollan. Beneficios de su entrenamiento.
- 5) Velocidad: definición, tipos y ejercicios que la desarrollan. Beneficios de su entrenamiento.
- 6) Flexibilidad: definición, tipos y ejercicios que la desarrollan. Beneficios de su entrenamiento.
- 7) Aparato Locomotor: función, partes. Identificar articulaciones y tipos de movimientos que puede realizar cada una (flexión, extensión, abducción, aducción, flexión lateral, rotación, circunducción).
- 8) Movilidad articular: definición y beneficios.
- 9) Deporte: definición. Tipos de deportes: físicos, sociales y psíquicos