

ESS 21

Continuidad pedagógica de Educación física

Año: 1er año

Actividad física y salud:

1. ¿Qué es la actividad física?
2. Diferenciar entre actividad física estructurada y no estructurada. Mencionar ejemplos de cada una.
3. Definir el concepto de salud según la OMS.
4. Mencionar los beneficios de la actividad física.
5. ¿Qué cambios notas en tu propio cuerpo (físico/ mental/ emocional) al realizar actividad física?

Nutrición y deporte:

1. ¿Qué son los nutrientes?
2. Enumera los nutrientes más importantes para el organismo, y mencione cual es su función principal. De ejemplos de cada uno de ellos.
3. En relación a la información buscada, ¿cómo cree que debería ser la alimentación diaria de una persona? ¿Qué alimentos incluiría en ella y porque?
4. ¿Qué relación encuentras entre alimentación y actividad física?
5. ¿Qué alimentos consumirías para tener más energía al momento de realizar actividad física?
6. ¿Qué se debería tener en cuenta además del tipo de alimentación cuando realizamos actividad física?

Capacidades físicas:

1. ¿A qué se denomina capacidades físicas?
2. Mencionar y describir las capacidades físicas del tipo condicionales. (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad)
3. Recordá actividades, juegos o acciones en las que hayas utilizado o utilices una o varias capacidades condicionales. Escribí, en cada caso, qué capacidad o capacidades reconocés. Ejemplo: utilizo velocidad cuando hago carreras de 100mts, utilizo la fuerza cuando...
4. Durante tus clases de Educación Física en la Secundaria: ¿Considerás que trabajaste esta capacidad muchas o pocas veces? ¿Cuándo?
5. ¿Qué son las capacidades físicas coordinativas? ¿Cuáles son sus características? Menciona ejemplos en donde consideres que ejercitas las capacidades coordinativas.

Deportes

Handball

1. Explique como se juega al handball.
2. Cuantos jugadores tiene un equipo completo en cancha para iniciar el juego?
3. Como se realiza un gol?
4. Que funcion cumplen las áreas?

5. Como se realiza un lateral?

Voley

1. Cuantos jugadores posee un equipo en cancha para iniciar un partido?
2. Explique como se juega al Voley
3. Como se realiza un punto?
4. Desde donde se realiza el saque
5. Cuantos toques puede realizar un jugador? ¿Cuántos toques puede realizar un equipo?