

TRABAJO PRÁCTICO EDUCACIÓN FÍSICA

ESB 1ro 2do y 3ro

1) Handball

- a) ¿Cuántos jugadores participan de un partido?
- b) Explica brevemente cómo se juega al handball.

2) Mencionar y definir 5 capacidades. Dar 2 ejemplos de cada una.

3) Definir resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica. Dar 3 ejemplos de cada una.

4) Huesos y músculos: unir con flechas según corresponda:

Húmero

Bíceps

Cuádriceps

TREN SUPERIOR

Clavícula

Isquiotibiales

TREN INFERIOR

Fémur

Rótula

Triceps

5) Mencionar 5 deportes de conjunto y 5 deportes individuales.

6) Elegir un deporte de conjunto y explicar sus reglas.

7) Elegir un deporte individual y explicar sus reglas.

8) Completar con verdadero (V) O falso (F)

- a- La Salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social____
- b- Los problemas mentales no son parte de la salud____
- c- Debo visitar al médico cada cierto tiempo para asegurarme de que estoy bien____
- d- La educación física es importante para mejorar la salud____
- e- El ejercicio físico mejora la flexibilidad____
- f- El ejercicio físico previene problemas respiratorios____
- g- El ejercicio físico aumenta la diabetes____
- h- El ejercicio físico disminuye la masa corporal____
- i- El ejercicio físico mejora la postura____

9) Olimpiadas.

- a) ¿Qué es una olimpiada?
- b) ¿Qué significan los anillos como símbolos de los juegos?