

**E.E.S N°3**

**TRABAJO PRÁCTICO N° 2 DE EDUCACION FISICA:**

**CURSO: 3° 1, 2 y 3 C.O Mujeres**

**PROFESORA: CORDERO SCHNEIDER, PATRICIA**

**CRISTOFF, GABRIELA**

**Objetivo:** Reconozcan los conceptos propios de la Educación Física para fundamentar y analizar críticamente las prácticas corporales con capacidad argumentativa, utilizando vocabulario disciplinar.

**Aprendizajes Esperados:** Conocimiento de los conceptos propios de la Educación Física. Utilización del vocabulario disciplinar.

**Fecha de entrega: semana del 13 al 17 de Abril**

**TEMA N° 1: ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO FISICO, ENTRENAMIENTO FISICO VS SEDENTARISMO.**

**Teniendo en cuenta los conocimientos previos del año pasado, conteste las siguientes preguntas:**

- 1) ¿Que es la actividad física? Explicar con tus palabras que es, y dar algunos ejemplos.
  
- 2) Cuales son los beneficios que les da a mi cuerpo realizar actividad física, nombrar por lo menos 15.
  
- 3) ¿Que es el ejercicio físico? Explicar y nombrar algunos ejemplos realizados durante las clases de Educación física.
  
- 4) Como debe ser el ejercicio físico al comienzo (con alguien que nunca hizo o hace mucho tiempo que no realiza).
  
- 5) Definir con tus palabras que es el entrenamiento físico, y que capacidades motoras se trabajan en ella.
  
- 6) ¿Que se debe tener en cuenta cuando va a realizar una actividad física? ¿Cuáles serían para vos las recomendaciones más importantes al momento de ejercitarse?
  
- 7) ¿A que llamábamos una persona sedentaria? ¿Cuáles son sus desventajas? Nombrar por lo menos 5.

8) Antes de la cuarentena obligatoria por el Coronavirus, que tipo de actividad física, ejercicio físico o deporte practicabas regularmente en tu vida diaria.

9) Y a consecuencia de esta cuarentena, que ejercicios físicos estás haciendo ahora en tu casa.

***El trabajo práctico debe ser entregado cuando comiencen las clases. Se entrega por escrito con caratula con título del trabajo, curso, bibliografía, al profesor de educación física que le corresponda. Y el que pueda mandar por correo los trabajos prácticos así los vamos corrigiendo a:***

**[profepatryschneider@yahoo.com.ar](mailto:profepatryschneider@yahoo.com.ar)**

**[gabrielacff29@gmail.com](mailto:gabrielacff29@gmail.com)**