

E.E.S Nº 33

TRABAJO PRÁCTICO Nº 3

ESPACIO: EDUCACION FISICA

CURSOS: 4º 4 C.O MUJERES

PROFESORA: CORDERO SCHNEIDER, PATRICIA

AÑO: 2020

TEMA: ACTIVIDAD FÍSICA VS SEDENTARISMO.

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

SABERES: Conocimiento de los conceptos propios de la Educación Física.

ACTIVIDAD:

- **Contestar el cuestionario de preguntas.**

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 10.
- 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.

Criterios para la entrega de los trabajos practico:

Se tendrá en cuenta la prolijidad y presentación del trabajo en tiempo y forma.

El trabajo practico debe tener caratula título del trabajo, curso, nombre y apellido y las respuestas a las consignas.

Tienen tres opciones de entrega para presentar los trabajos prácticos:

- La página del Facebook a mi Messenger Mariel Schneider,
- A mi correo electrónico: profepatryschneider@yahoo.com.ar
- Al WhatsApp del grupo de Educación Física.