

EDUCACION FISICA

2021

CICLO: Superior

GRUPO: 24

DEPORTE: Voleibol

PROFESOR: Oscar Raúl Burgos

TRABAJO PRACTICO N° 1

FECHA DE PRESENTACION: Hasta 18/05/21

▪Saberess prioritarios: La vida saludable - Actividad física

Consignas.

1- Concepto de salud, segun la Organización Mundial de la Salud. (O.M.S)

2- ¿Cuál es la fecha en que se celebra el día mundial de la actividad física? ¿Por qué?

3-¿Cuál es la relación entre salud y calidad de vida?

4- Nombrar 5(cinco) beneficios de la actividad física y explicar cada uno de ellos.

5-¿Qué diferencia existe entre crecimiento y desarrollo organico - corporal ?

6- Realizar una propuesta individual de acondicionamiento físico, donde se identifique lo siguiente:

a- Entrada en calor (con todas las variedades de movilidad, desplazamientos, circunducciones, balanceos y estiramientos)

a- Parte central (principal) circuito de capacidades condicionales.

b- Elongación muscular (todos los musculos protagonistas)

Observación: Ejecutar tres veces durante la semana.

- Acondicionar un espacio libre de obstáculos y material a emplear.

- Indumentaria deportiva cómoda.

- Una botella con agua.