

Trabajo de continuidad Pedagógica

Materia: Educación Física.

Año: 2 B

Turno: Tarde

Profesor: Cugnata Valeria

Institución: Escuela Secundaria N°1

Práctico 1

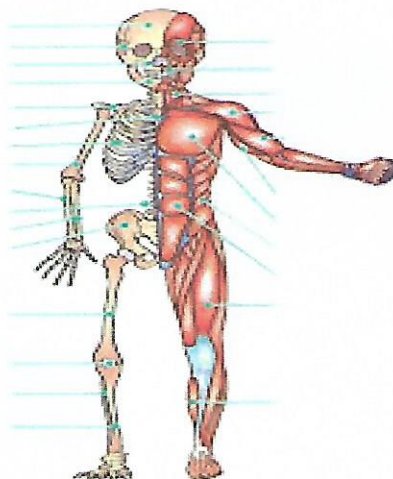
- 1- Investigar y describir sobre los Beneficios de la practica regular de actividad física y riesgo de niveles insuficiente de actividad física.
- 2- ¿Cómo define a la Salud la organización mundial de la salud, OMS
- 3- ¿Qué es la Actividad física para la OMS? Buscar en la lupa buscador de la página.
- 4- Analizar las formas de aumenta la actividad física.

Bibliografía:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Practico 2

- 1- Definir el concepto de Resistencia Aeróbica, tipos de ejercicios para trabajar dicha capacidad.
- 2- Definir el concepto de fuerza dar ejemplos de ejercicios donde se trabaje la fuerza en los distintos músculos. **Por ejemplo, músculos Abdominales tipo de ejercicio abdominales oblicuos.**
- 3- Repasar el sistema osteomuscular, ubicar y mencionar los distintos huesos y músculos del tren superior, zona media y tren inferior.



CORREO DE CONSULTAS → VALE_CARLITA@hotmail.com. ARG.
FECHA DE ENTREGA 25/03 vía correo electrónico.