

## TRABAJO INTEGRADOR EDUCACION FISICA

2020

CURSO: AULA DE ACELERACION

PROFESORA: GANUZA JULIETA

[CONTACTO: JULIGANUZA@HOTMAIL.COM.AR](mailto:JULIGANUZA@HOTMAIL.COM.AR)

WATSHAPP: 2241551807

1. ¿Qué es la actividad física? Nombrar algunos de los beneficios.
2. ¿Qué es el acondicionamiento previo? Porque es importante realizarlo
3. ¿Qué son los deportes?
  - a. ¿Cómo podrías clasificarlo?
  - b. ¿Qué deportes vimos durante el año? Explica unos de ellos
4. ¿Que son los deportes alternativos? Busca 3 ejemplos y explica solo 1
5. ¿Que son las capacidades condicionales?
  - a. Explica cada una de ellas
  - b. Ejemplificalas
6. ¿Qué grupo musculares conoces?
  - a. Elige un grupo y describilo
  - b. Como lo trabajarías, a través de que ejercicios