

EES 8

PROYECTO INTENSIFICADOR DE EDUCACIÓN FÍSICA.

1ro 4ta. - 1ro 5ta.

Diciembre-Febrero-Marzo

Contenidos prioritarios.

- 1- Concepto de Educación Física.
- 2- Anatomía.
- 3- Capacidades Físicas.
- 4- Deportes.
- 5- Salud y cuidado personal.
- 6- Nutrición.

Objetivos.

Que los alumnos sepan conocer y describir su cuerpo, sus funciones y sus potencialidades para un óptimo desarrollo integral del mismo que les permita una mejor calidad de vida.

Actividades.

Responder:

- 1- Definir Educación Física.
- 2- ¿Cuáles son las capacidades físicas? Definir cada una de ellas.
- 3- ¿Cuál es la función de los huesos y cómo se clasifican?
- 4- Nombrar 3 ejercicios de fuerza y qué músculos participan.
- 5- ¿Cuál es la función de los músculos y cómo se clasifican?
- 6- Describir una pirámide de alimentación y qué alimentos la componen.
- 7- Elegir un deporte de conjunto y desarrollar 5 reglas básicas.

Fecha de entrega.

Diciembre: Viernes 18/12.

Febrero-Marzo.

Criterios de evaluación.

- Responder y comprender consignas con coherencia y cohesión.
- Entrega de los trabajos en tiempo y forma.

- Saber relacionar teoría y práctica de cada concepto.

Bibliografía.

<https://youtu.be/JwFgEWCK7nw>

<https://youtu.be/ITbcpPKosHE>

<https://youtu.be/lrzTR6tDtQs>

<https://youtu.be/7l4hjSdPs2c>

https://youtu.be/eo_gaEPSVMQ

Prof. Gustavo Torrilla.