

EES 8

PROYECTO INTENSIFICADOR DE EDUCACIÓN FÍSICA PROMOCIÓN ACOMPAÑADA PARA 1ER.AÑO

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 aprendan a 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.

PRESENTACIÓN:

Se presentará en formato papel, indicando nombre del estudiante y curso 2020. Indicar fecha de realización. Letra clara y prolija, Puede acompañar con imágenes.

Fecha de entrega.

JUNIO-AGOSTO U OCTUBRE

Criterios de evaluación.

- Responder las consignas con coherencia y cohesión.
- Entrega de los trabajos en tiempo y forma.
- Demuestra lectura de información y producción personal.

- Saber relacionar teoría y práctica de cada concepto.

Fuentes de información

<https://youtu.be/JwFqEWCK7nw>

<https://youtu.be/ITbcpPKosHE>

<https://youtu.be/lrzTR6tDtQs>

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

https://youtu.be/eo_gaEPSVMQ

Elaborado por Prof. Gustavo Torrilla.