

TRABAJO PRACTICO INTEGRADOR		
MATERIA: EDUCACION FISICA		CURSO: 5TO AÑO
TURNO: TARDE		Divisiones: TODAS
DOCENTES		
APELLIDO Y NOMBRE	CURSO	CORREO
FERNANDA RAMÍREZ	5° 1° - 5° 2° Mujeres 5° 1° - 5° 2° Varones	carmenrossr24@gmail.com
Para aprobar, deberán alcanzar 16 respuestas correctas como mínimo.		

TRABAJO PRACTICO INTEGRADOR

RESPONDER

- 1) ¿Por qué es importante la Educación Física? Cuáles son sus beneficios
- 2) ¿Qué es el Deporte?
- 3) Defina Gimnasia
- 4) ¿Qué es la Natación?
- 5) ¿A qué le llamamos Vida en la Naturaleza y aire libre?
- 6) ¿Qué es la entrada en calor?
- 7) ¿Cuáles son los beneficios o de la Entrada en Calor? Describa 10 beneficios
- 8) Mencione y describa los tipos de entrada en calor.
- 9) ¿Qué son las capacidades físicas?
- 10) Defina resistencia.
- 11) Realice un cuadro comparativo sobre la resistencia aeróbica y anaeróbica.
Mencione 3 ejemplos
- 12) Defina fuerza.
- 13) Describa tipos de Fuerza. Mencione 3 ejemplos
- 14) Defina velocidad. Mencione 3 ejemplos
- 15) Defina flexibilidad.
- 16) Describa tipos de flexibilidad. Mencione 3 ejemplos
- 17) ¿Qué es la frecuencia cardiaca, porque es importante?
- 18) ¿Qué es el voleibol?
- 19) ¿Cuáles son las características del voleibol?

20) Dibuje la cancha de voleibol y coloque sus dimensiones