

TRABAJO INTEGRADOR

EDUCACION FISICA 3°C 2020

1. En una silueta vacia del cuerpo humano, marco con tres colores diferentes, huesos, musculos y articulaciones con sus respectivos nombres.
2. ¿Qué función cumplen los huesos, musculos y articulaciones?
3. ¿Cuáles con los deportes convencionales? Y nombra 5 de ellos ¿Cuales son los deportes alternativos o no convencionales? Nombra 5 de ellos y explica 1
4. ¿Qué son y cuáles son las capacidades condicionales? Explique cada una de las capacidades y mencione ¿qué ejercicio debo hacer para el desarrollo de cada una de ellas?
- 5.

Rutina de ejercicios en 7 minutos



Realizo cada uno de los ocho ejercicios y escribo el desarrollo de qué musculo/s predomina y que capacidad fisica se esta desarrollando.

6. ° ¿Qué es la frecuencia cardíaca?
 - ° ¿Cuál es la frecuencia cardíaca normal en estado de reposo y cual la máxima?
 - ° ¿Qué diferencia hay entre frecuencia cardíaca y pulso?
 - ° ¿Cómo medir el pulso? Escribir un método con el que puedas tomarte tu propio pulso.
 - ° ¿Qué es taquicardia y bradicardia?
 - ° Realizar una ilustración que represente la frecuencia cardíaca
7. ¿Qué son las capacidades coordinativas y cuales son los ejercicios que la desarrollan? Dibujo.

Por cualquier consulta me encuentran en el colegio los días miercoles de
10 a 12 hs.
Saludos!

Rebot Marlene
Profesora de Educacion Fisica