

E.E.T.P. N° 460 "Guillermo Lehmann"

MATERIA: EDUCACION FISICA.

CURSO: Tercero "C".

CICLO: Técnico en Información Profesional y Personal.

Turno: tarde.

DOCENTE: CARLOS SEGURO. E-mail: profecalanca@hotmail.com

UNIDAD N°1 DE EDUCACION FISICA: Actividad física y salud.

¿Cuáles son los beneficios de la actividad física para la salud?

Cada vez vamos tomando más conciencia de la importancia de realizar alguna actividad física o practicar un deporte para gozar de una mejor calidad de vida. Realizarla sistemáticamente, junto a un buen descanso y a una dieta saludable, se convierte en un muy buen hábito y es un modo de aprovechar de forma positiva nuestro tiempo libre. Sabemos que los beneficios de la actividad física y el deporte son múltiples.

Teniendo en cuenta que el próximo 6 de abril es el "Día mundial de la actividad física", te proponemos reflexionar sobre los siguientes interrogantes:

¿Practicás algún deporte fuera de las clases de Educación Física? ¿Cuál?

¿Por qué lo elegiste?

¿Pensás que podés beneficiarte a nivel físico, psicológico o social? ¿Por qué?

Teniendo en cuenta las capacidades motoras coordinativas (diferenciación, orientación, reacción, ritmo, equilibrio, cambio, acople) y condicionales (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) ¿Cuáles de estas capacidades son necesarias para desenvolverte en tu deporte favorito? ¿Por qué?

¿Cuáles son los beneficios físicos y para la salud de nuestro organismo al realizar una actividad física o deporte sistemáticamente?

¿Cuáles son los beneficios, a nivel emocional, que nos brinda realizar una actividad física o deporte sistemáticamente? ¿Cómo te sentís después de hacer una actividad física o algún deporte?

¿Cuáles son los beneficios, a nivel social, de la práctica sistemática de una actividad física o deporte? ¿Qué cambios notás en tus compañeros y compañeras al terminar la práctica en una actividad o deporte?

¿Qué diferencias notás entre tus amigos y amigas que no hacen actividad física o deporte regularmente, y aquellos que sí lo hacen?

**Si no practicas algún deporte fuera de las clases de Educación física ¿Porque motivo?
¿Qué diferencias notás entre tus amigos y amigas que hacen actividad física o deporte regularmente, y aquellos que no lo hacen?**

Firma:

Aclaracion:.....

CURSO:

Div:

Turno: