

CARPETA 2

CUARTO AÑO de secundaria

Materia: Educación Física

Profesor: Lic. Juan Viñas Sesini

Aprovecho la oportunidad para enviarles un mensaje personal, en este caso, deseándoles que se encuentren muy bien en este período temporal, y por otra parte, aconsejarles seguir las recomendaciones de autoridades de la salud las cuales sugieren evitar salir innecesariamente de nuestra casa, de esta manera evitando contacto directo con otras personas.

No obstante, estar en casa no significa estar físicamente inactivos, ya que se pueden hacer una gran variedad de ejercicios y actividades desde nuestro hogar. En este sentido, los animo a utilizar su creatividad contribuyendo a su salud.

TAREA

SOBRE EL DEPORTE HANDBALL

Responder de manera breve y clara

- 1- ¿Qué se necesita para jugar al handball?
- 2- ¿Se lo conoce por algún otro nombre? ¿Cual?
- 3- ¿Cuántas personas participan en cada equipo?
- 4- ¿Qué aspectos en común tiene con respecto al basketball y al fútbol? Ejemplo: Se realizan pases (nombrar 3 más)
- 5- Nombrar al menos 3 reglas básicas del handball.
- 6- ¿Se puede hacer un gol con el pie?
- 7- Nombrar de donde sacamos la información para esta tarea.

SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

De acuerdo a conceptos trabajados en la carpeta anterior:

- 1- ¿Por qué crees (tu opinión) que es importante realizar actividad física?
- 2- Nombrar 3 actividades físicas que podemos realizar en casa.
- 3- Nombrar 3 ejercicios físicos que podemos realizar en casa.

"Un lugar donde tu hijo desarrollará sus habilidades."

Adelaida Puyol 317 - Tel: 4664-6431

www.institutoeducativosantaisabel.edu.uy

CARPETA 2

Definir brevemente estos conceptos:

- Frecuencia cardíaca
- Salud cardiovascular
- Inactividad física
- Fisiología del ejercicio

"Un lugar donde tu hijo desarrollará sus habilidades."

Adelaida Puyol 317 - Tel: 4664-6431

www.institutoeducativosantaisabel.edu.uy