

Escuela de Fruticultura y Enología- 3° Año, Ciclo Básico- Educación Física Varones

-Escuela: Escuela de Fruticultura y Enología

-Docentes: Daniel Becerra, Rubén Sabio y Daniel Álamo.

-Cursos: 3° Años, 1°-2°-3°-4°-5°-6° División. Ciclo Básico.

-Turnos: Mañana y Tarde.

-Área curricular: Educación Física Varones.

-Título: Reafirmamos conocimientos.

-Contenidos: - Conciencia Corporal.

- Capacidades Condicionales.

Revisa los textos sobre: -Beneficios de la Actividad Física (Guía 5) y -Capacidades Condicionales (Guía 6) y realiza las siguientes consignas.

Actividad N°1

Menciona:

- 1- ¿Qué entiendes por Fuerza?
- 2- ¿Qué entiendes por Resistencia?
- 3- ¿Cómo defines la Velocidad?
- 4- ¿Cómo defines la Flexibilidad?
- 5- Menciona 3 tips para mejorar tu Condición Física.

Actividad N°2

Coloca **Verdadero o Falso** a las siguientes afirmaciones sobre los beneficios de la Práctica regular de Actividad Física

- Es un determinante fundamental del gasto de energía y, por consiguiente, del equilibrio calórico y del control del peso. _____
- Aumenta el riesgo de cardiopatía coronaria y accidente cerebro-vascular. _____
- Puede provocar cáncer de colon, así como de cáncer de mama en la mujer. ._____
- Ayuda a reducir el estrés, la depresión y la ansiedad. _____
- Provoca aumento en la hipertensión. _____
- Es beneficiosa para la comunidad porque ayuda a aumentar la productividad laboral, a reducir el ausentismo y a mejorar el rendimiento escolar de niños y adolescentes. _____

Finalizado tu trabajo, envíalo al Correo que figura al final de ésta Guía.

Correo de contacto: danysolbe@yahoo.com.ar

Director: Enólogo Sergio Montero.