

Esc. AGROTECNICA GONZALO DOBLAS.

Docente: RICARDO SALA.

Curso: 5to. AÑO. 1ra. y 2da. DIVISION.

Turno: TARDE.

Área curricular: EDUCACION FISICA.

Contenido: CAPACIDADES CONDICIONALES.

-El cuerpo propio, condición corporal, salud, las capacidades condicionales y coordinativas.

- Disposición hacia la vida sana, la actividad corporal y motriz y el mejoramiento de la aptitud.

-Reglamento de voleibol y futbol.

Actividades:

ACTIVIDAD 1: Buscar a través de internet la siguiente información:

- a)- ¿Qué es el músculo?
- b)- ¿Cuántos músculos tiene el cuerpo humano?
- c)- Ubicación y función de los siguientes músculos.

- Cuádriceps.
- Gemelos.
- Aductores.
- Posteriores.
- Glúteos.
- Abdominales.
- Bíceps.
- Tríceps.
- Deltoides.
- Pectorales.

NOTA: Adjuntar ilustración, dibujos y/o imágenes.

ACTIVIDAD 2: Buscar a través de internet la siguiente información:

- a)-Reglamento de voleibol y fútsala.
- b)-Analizar las reglas.
- c)-Realizar un resumen de las reglas 1-2-3 Y 4 de ambos reglamentos.

ACTIVIDAD 3: Realizar un detalle de los consejos de prevención para el COVID 19.

ACTIVIDAD 4: Preparar un informe escrito de las actividades 1, 2 y 3; presentarlo al reinicio de las clases.

Director: ROBERTO GARCIA.

“QUEDETE EN CASA”

**“NOS AISLAMOS HOY PARA QUE CUANDO NOS VOLVAMOS A
JUNTAR NO FALTE NADIE”**