

Escuela: E.P.E.T N°5

Docentes: Myriam Vilches, Pablo Sosa, Carlos Castro

Año: 1° (Mujeres-Varones)

Ciclo: Básico

Nivel: Secundario

Turno: Tarde- Mañana

Área Curricular: Educación Física.



Título de la propuesta: “Conociendo la Educación Física y todo lo que abarca2”.

CUESTIONARIO.

1. ¿Qué es la Educación Física?
2. ¿Para qué sirve la educación física?
3. ¿Qué se hace en educación física?
4. ¿Cuáles son sus beneficios?
5. ¿Qué tiene que ver el deporte con la educación física?
6. ¿Cuál es el origen de la educación de la educación física?

DIRECTIVO A CARGO DE LA INSTITUCION: Prof. Pedro Gonzales.

NOMBRE DOCENTES RESPONSABLES: Myriam Vilches, Pablo Sosa, Carlos Castro.

Escuela: E.P.E.T N°5

Docentes: Molina Alejandra, Fabio Castro, Pablo Sosa.

Año: 2° (Mujeres-Varones) **Ciclo:** Básico

Nivel: Secundario

Turno: Mañana-Tarde

Área Curricular: Educación Física.



Título de la propuesta: “Tomando conciencia del movimiento y mi cuerpo”.

CUESTIONARIO.

1. ¿Qué es un movimiento y una acción motriz?
2. ¿Qué es: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad?
3. ¿Qué es una correcta postura corporal?
4. Nombre los músculos de la espalda.
5. Nombre los músculos de las piernas y brazos.

DIRECTIVO A CARGO DE LA INSTITUCION: Prof. Pedro Gonzales.

NOMBRE DOCENTES RESPONSABLES: Molina Alejandra, Fabio Castro, Pablo Sosa

Escuela: E.P.E.T N°5

Docentes: Molina Alejandra- Castro Carlos

Año: 3°

Ciclo: Básico

Nivel: Secundario

Turno: Mañana-Tarde

Área Curricular: Educación Física.



Título de la propuesta: “Trabajemos en la conciencia y disponibilidad de si mismo”.

CUESTIONARIO.

1. ¿Qué es la hidratación, y para qué sirve?
2. Busque y nombre los músculos del cuerpo humano (menos de la cara).
3. ¿Qué son los deportes?
4. ¿Qué es la elongación y para qué sirve?
5. Busque y desarrolle 1 ejercicio de FUERZA para:
 - Brazos
 - Piernas
 - Abdomen
 - Espalda
6. Busque y desarrolle 1 ejercicio para elongar:
 - Brazos
 - Piernas
 - Abdomen
 - Espalda

DIRECTIVO A CARGO DE LA INSTITUCION: Prof. Pedro Gonzales.

NOMBRE DOCENTES RESPONSABLES: Molina, Alejandra- Castro, Carlos

Escuela: E.P.E.T N°5

Docentes: Molina Alejandra- Pintor Dalmiro

Año: 4° **Ciclo:** Básico **Nivel:** Secundario

Turno: Mañana-Tarde

Área Curricular: Educación Física.



Título de la propuesta: “Conociendo el juego”

CUESTIONARIO.

1. ¿Qué es el juego?
2. ¿Qué son las reglas de un juego?
3. ¿Qué es una Entrada en calor?
4. ¿Para qué sirve una Entrada en calor?
5. ¿Cuál es el tiempo aproximado de una entrada en calor?
6. Elija un deporte de los siguientes: Fútbol-Básquet-Handball-Cestoball. Explique con sus palabras como se juega y todo lo que incluye.
7. Nombre al menos 6 reglas básicas del reglamento del deporte que eligió y desarróllelas.

DIRECTIVO A CARGO DE LA INSTITUCION: Prof. Pedro Gonzales.

NOMBRE DOCENTES RESPONSABLES: Molina Alejandra- Pintor Dalmiro.

Escuela: E.P.E.T N°5

Docentes: Flores Emiliano- Molina Alejandra.

Año: 5°

Ciclo: Básico

Nivel: Secundario

Turno: Mañana-Tarde

Área Curricular: Educación Física



Título de la propuesta: “La disponibilidad del ser humano en la práctica”

CUESTIONARIO.

1. ¿Qué son las capacidades condicionales y coordinativas?
2. Nombre 1 (un) ejercicio para trabajar: Resistencia-Fuerza-Velocidad
3. ¿Qué hábitos de higiene debe tener una persona antes y después de realizar una actividad física?
4. ¿Qué consecuencias trae la falta de higiene?
5. ¿Cuáles son las fases para realizar una actividad física?

DIRECTIVO A CARGO DE LA INSTITUCION: Prof. Pedro Gonzales

NOMBRE DOCENTES RESPONSABLES: Flores Emiliano- Molina Alejandra.

Escuela: E.P.E.T N°5

Docentes: Flores Emiliano- Molina Alejandra.

Año: 6°

Ciclo: Básico

Nivel: Secundario.

Turno: Mañana-Tarde.

Área Curricular: Educación Física



Título de la propuesta:” La ejecución de la práctica de un individuo”.

CUESTIONARIO.

1. Nombre las fases o etapas que tiene una sesión de entrenamiento o clase.
2. Nombre 3 ejercicios para trabajar la fuerza.
3. Nombre 3 ejercicios para trabajar la resistencia.
4. Nombre 3 ejercicios para trabajar la Velocidad.
5. Diseñe una sesión de una actividad física, o clase y todo lo que incluye, según sus conocimientos vistos y realizados en la clase de educación física.

DIRECTIVO A CARGO DE LA INSTITUCION: Prof. Pedro Gonzales

NOMBRE DOCENTES RESPONSABLES: Flores Emiliano- Molina Alejandra.