

Nombre:

Curso:

- 1. Tema: Importancia de los controles médicos.** ¿Cómo se puede contrarrestar la muerte súbita en los deportistas? Une con la imagen con la respuesta correcta.

Famosos futbolista-muerte súbita?

SABÍAS QUÉ?

85%



Según la Federación Argentina de Cardiología, la muerte súbita en el deporte es un evento de baja incidencia pero que, en el 85% de los casos, tiene causas cardiovasculares.



Docente: AzuJM

• Chequeo médico.

• Realizar más ejercicio.

• Descansar antes de hacer deporte.

- 2. Tema: Tips para herramientas de gimnasio.** Escribe (V), si es verdadero o (F) si es falso, los materiales con los que se puede realizar para llevar botellas vacías para usar como herramientas de gimnasio.

MATERIALES		PUEDE USAR COMO MATERIAL PARA LLENAR BOTELLAS VACÍAS	
	Arena		
	Fuego		
	Agua		
	Hojas secas		
	Concreto		
	Piedras		

3. Tema: Movilidad articular. Une con línea según corresponda. El tipo de calentamiento General.

CALENTAMIENTO GENERAL



1 Movilidad articular

2 Estiramientos

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO



1 Desplazamientos

2 Ejercicios explosivos



Recuerda:
Calentamiento **general**.
Este tipo de ejercicio de calentamiento está **dirigido a todo el organismo**

Recuerda:
Calentamiento **específico**.
Este tipo de ejercicio de calentamiento está **dirigido al deporte o competición**



Docente: Ing. AzuJM

LIVEWORKSHEETS

Tema: Expresión corporal-Manifestaciones. Una con línea según corresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
Gesto	M. El arte de saber crear lo invisible a través de lo visible
Postura	P. Movimiento expresivo del cuerpo de intensidad que refleja el sentimiento, deseo y la emoción de la persona.
Mirada	O. Gran poder expresivo y es un medio muy eficaz para la comunicación.
Mimo	E. Actividad creativa y actividad didáctica.
Danza	P. Característica de cada persona y nos proporciona la imagen de la personalidad de cada individuo
Expresión Dramática	D. Manifestación corporal en la cual confluyen todos y cada uno de los factores del cuerpo.

Tema: Tipos de beneficios de la actividad física. Arrastra y ubicar en el concepto que corresponda, los diferentes tipos de beneficios que de la actividad física proporciona a las personas.

BENEFICIO SOCIALES

BENEFICIO PSICOLÓGICOS

BENEFICIO FISIOLÓGICOS

Fomenta la forma de relacionarnos con los otros miembros de la sociedad .

Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.

La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer de stress, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

Tema: Ejemplos de CALISTENIA. Escribe (V) si es verdadero o (F) si es falso, a las imágenes que se presenta es un ejemplo de CALISTENIA.

ACTIVIDAD FISICA	ESCRIBE (V) o (F)
	
	
	
	
	
	

Recuerda: Calistenia es un ejercicio que se realiza con el **propio peso del cuerpo** de la persona que lo realiza.



Docente: Ing. AzuJM