

"100 Aniversario de las Huelgas Obreras de la Patagonia - Memoria, Verdad y Justicia".

ÁREA: Educación Física
UNIDAD PEDAGÓGICA: 3°

PROFESOR: Parada, Néstor Guillermo
GRADO: 7° A

ASIST. EDUCACIÓN FÍSICA: Ocampo, Sergio Daniel
CICLO LECTIVO: 2021



BENEFICIOS DEL EJERCICIO FISICO

Escribe tu nombre

Responde las siguientes preguntas

1- ¿Cuál de éstos, es un beneficio del Ejercicio físico?

☐	DIFICULTA EL CONTROL DEL PESO
☐	AUMENTA TU AUTOESTIMA
☐	MEJORA TU IMAGEN CORPORAL

2- ¿Al realizar ejercicios físicos, nos permite una vida:

☐	SEDENTARIA
☐	SALUDABLE

Selecciona verdadero falso según corresponda

- 1- Las capacidades físicas básicas son aquellas capacidades que se pueden medir (con test) y se pueden mejorar fácilmente con el entrenamiento. V F
- 2- La coordinación es la capacidad física basada en la movilidad articular y elasticidad muscular que permite el máximo recorrido de las articulaciones. V F

Arrastra el nombre del ejercicio según corresponda a cada capacidad física.

RESISTENCIA	FUERZA	FLEXIBILIDAD	VELOCIDAD

TEST COOPERS O 12 MIN.

TOCAR LA PUNTA DE LOS
PIES CON LAS MANOS

100 M. LLANOS

ABDOMINALES

POSTA 5X80

SEPARAR LAS
PIERNAS AL MAXIMO

SENTADILLAS

MARATON

Completa los casilleros con la mayor cantidad de ejercicios, distancia o segundos que realizas en cada test.

ABDOMINALES EN 1' MIN.	SALTOS BURPEE EN 1' MIN.	PLANCHA EN 1' MIN.	TROTE EN 5' MIN.