

E.E.S.T No 5

EDUCACION FISICA-TRABAJO PRACTICO

ALUMNO:

PROF. URRIBARRI LORENA- lore_tenis@yahoo.com.ar

1- LOCALIZAR Y MARCAR LOS DEPORTES MENCIONADOS ABAJO.

Nombre: _____ Fecha: _____
Materia: _____ Profesor: _____

Sopa de Letras de Deportes



Z Z G L V S I K V L U W C Y S W V V F E
G N S A Q P X E O T J E P E S G R I M A
B I A D K V G O L F E C R I Q U E T V Q
R Z M T X G L Z E K S H F U T B O L M Y
J A V N A N Y C I L Q M O U R U O J C T
B T T N A C N Q B U U U M C V Z Y C I E
W E Q L G S I W O Y I L B V K G P O C N
Q N I R E E I O L H A Z A D B E C X L I
C I N S C T W A N J E Y L H W Y Y C I S
N S Z E B X I W X U V A O F X Z K K S D
G J L F J O P S B Q T R N M Q F I N M E
R S C S A F L I M Z S Z C R J J W T O M
F S H O C K E Y S O B R E H I E L O E E
P O L O A C U A T I C O S R U G B Y X S
T R I A T L O N O S Q L T K U L A Z L A
V H K V S R J T A E K W O N D O Z S R K

BALONCESTO
TRIATLON
GIMNASIA
TENIS
HOCKEY

HOCKEY SOBRE HIELO
ESQUI
ESGRIMA
ATLETISMO
CRIQUET

NATACION
RUGBY
GOLF
BEISBOL
POLO ACUATICO

CICLISMO
VOLEIBOL
TENIS DE MESA
FUTBOL
TAEKWONDO

2- SABEMOS DE LA IMPORTANCIA Y LOS BENEFICIOS DE REALIZAR ACTIVIDAD FISICA A DIARIO:

-¿Qué ejercicios podrías realizar en tu casa?, describe 10 al menos.

3- TENIENDO LOS SIGUIENTES ELEMENTOS: bastón o palo de escoba, sogas, pelota, aros, conos,

colchoneta. DESCRIBE EJERCICIOS QUE PODRIAS REALIZAR CON CADA UNO DE ELLOS.

- 4- IMAGINATE EN EL PATIO DE LA ESCUELA: explica 5 juegos que podríamos realizar allí, con los elementos que prefieras.
- 5- TRABAJO EN CIRCUITO, es un sistema con estaciones en las cuales podemos trabajar diferentes grupos musculares, cada ejercicio puede hacerse por tiempo o repeticiones, en base a esto diseña uno que posea 5 estaciones. (describe ejercicios a realizar)