

Trabajo práctico N°2

1-Aquí dejó una definición de educación física más amplia para que después la tengas por escrito en la carpeta.

Cuando hablamos de educación física, nos referimos a una disciplina pedagógica que abarca el cuerpo humano desde diversas perspectivas físicas, aspirando a una educación integral respecto al cuerpo humano que contribuya al cuidado y a la salud, pero también a la formación deportiva y contra la vida sedentaria.

Así como en las diversas materias la alumna/o es formado mental y socialmente, se le enseñan oficios, técnicas, conocimientos, así mismo la educación física aspira a educarla/o en el uso de su propio cuerpo, ya sea recreativo y atlético, o de simple salud y supervivencia, fortaleciendo los huesos y la musculatura en etapas cruciales del desarrollo humano.

Además complementado con una formación emocional hacia la sana competitividad, hacia el trabajo de equipo y compañerismo, hacia la valoración de la diferencia y el respeto por los derechos humanos, todo lo cual es igual de importante.

Es común en la clase de educación física la práctica de deportes, los ejercicios atléticos y rítmicos, los circuitos de ejercitación, así como el abordaje de dinámicas grupales y actividades cooperativas.

2-Cómo vemos la educación física contribuye al cuidado y a la salud de nuestro cuerpo, para esto es importante adquirir ciertos conocimientos. Realiza los siguientes puntos.

- ¿Qué es un músculo? Definición y nombra tres músculos importantes de la cara, del brazo, del tronco parte anterior y posterior y por último de la pierna también parte anterior y posterior.
- El cuerpo humano está formado por 206 huesos. Contestar, ¿qué son los huesos y para qué sirven? ¿Qué tipos de huesos hay (una ayudita son 5 tipos)? Dar tres ejemplos de cada tipo.
- ¿Qué es un ligamento y un tendón? Explicar la función de cada uno.

Enviar al mail: virginiajaime@yahoo.com