

E.E.S.T No 5- 4to 1a

EDUCACION FISICA-TRABAJO PRACTICO No 2

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, soga, pelota, aros, conos, colchoneta. DESCRIBE 5 EJERCICIOS QUE PODRIAS REALIZAR CON CADA UNO DE ELLOS.
- 4- 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 ya sea para miembros inferiores o superiores) .
- 5- CORONAVIRUS: MENCIONA MEDIDAS DE PREVENCIÓN, Y CUALES SON LOS SINTOMAS QUE SE CONOCEN.