

TALLER DE NIVELACION DE EDUCACION FISICA

Área	Educación física.			
Clei	3, 4, 5 y 6	Semestre	1	2020
Tema	Nivelación Actividad física en casa.			

NOMBRE Y APELLIDOS: _____

CLEI ACTUAL: _____ CLEI QUE NIVELA: _____

EL AÑO Y COLEGIO EN EL QUE PERDIO LA MATERIA: (ejemplo: 2020-1 Ferrini centro)

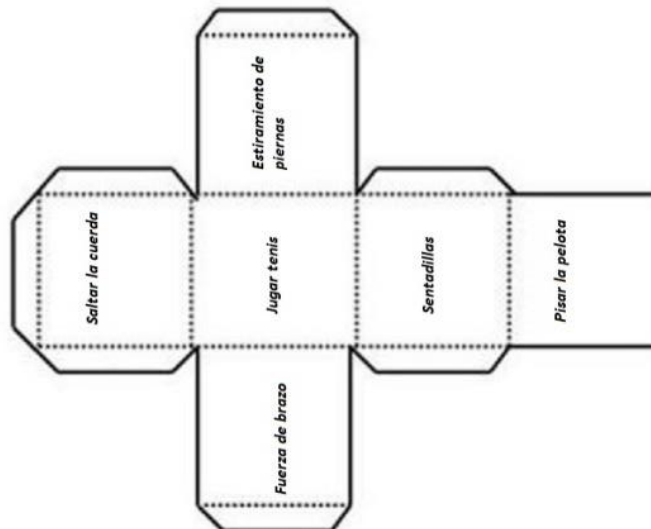
El trabajo debe ser enviado al correo: deportes.ferrinicentro@gmail.com Marcando adecuadamente el asunto: NOMBRE COMPLETO, CLEI, JORNADA Y GRADO QUE NIVELA.

RESOLVER:

Materiales: Lápiz, papel reciclado, marcador, pegante, tijeras y colores.

1. Realiza seis ejercicios físicos básicos, skipping, saltos de payasito, flexiones de brazo, sentadillas, salto de tijera y abdominales.

1.1 Dibuja un dado de (6) seis caras donde va a ubicar cada uno de los ejercicios.



1.2 Lanza el dado y la actividad que caiga debe realizar un video durante 10 segundos realizando cada ejercicio.



Material de apoyo.

Sentadillas

<https://www.youtube.com/watch?v=G8mX-VJrUi8>

Flexiones de pecho

<https://www.youtube.com/watch?v=wpNIP-dkut4>

Abdominales

<https://www.youtube.com/watch?v=jSv7X4YHT3w>

Las siguientes preguntas las debe realizar en hojas, a mano y tomar la foto nítida y clara, para enviar el trabajo.

2. ¿Cuál es la importancia de realizar actividad física durante esta cuarentena?
3. Elabore un párrafo de no menos de 10 renglones, enuncie 5 actividades que puedes realizar en casa, con dibujos.
4. Escribir cuantas son y definir las capacidades físicas condicionales
5. Escribir cuantas son y definir las capacidades físicas coordinativas
6. ¿Qué es actividad física? Y como podemos realizar actividad física en casa durante esta época de cuarentena de 5 ejemplos
7. Cuáles son las normas mínimas de bioseguridad que debo tener en cuenta para realizar actividad física o deporte fuera de casa.