***ÁREA DE EXPRESION - EDUCACIÓN FÍSICA - ALEX CÁRDENAS***

**TALLER TEÓRICO GRADOS 5°- 6° - 7° 2020 – 1 PERIODO**

EL TRABAJO DEBE SER PRESENTADO EN EL CUADERNO, A MANO, CON TINTA DE COLOR NEGRO Y LETRA CLARA.

**FECHA DE ENTREGA: 27 de marzo /2020**

TAREA 1 EDUCACIÓN FÍSICA.

1. Consultar y responder de manera concisa, ¿Qué es Educación Física?
2. Buscar y resumir, la historia de la Educación Física
3. Mencionar cinco (5) aspectos acerca de la importancia de la Educación Física
4. Enumerar cinco (5) actividades de la educación física y los beneficios para la salud humana.
5. Sugiera cinco (5) recomendaciones que se deban tener en cuenta al realizar educación física.

TAREA 2 CUERPO HUMANO

1. Dibujar en una página cada uno de los siguientes sistemas del cuerpo y ubique sus diferentes partes (huesos, músculos, órganos), así:
2. SISTEMA ÓSEO
3. SISTEMA MUSCULAR
4. SISTEMA RESPIRATORIO
5. SISTEMA CARDIOVASCULAR
6. SISTEMA DIGESTIVO
7. Completar en el cuadro, tres factores que influyan en cada uno de los sistemas con o sin actividad física:

|  |  |
| --- | --- |
|  | ACTIVIDAD FÍSICA |
| SISTEMA | SIN | CON |
| ÓSEO | 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| MUSCULAR | 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| RESPIRATORIO | 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| CARDIOVASCULAR | 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| DIGESTIVO | 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

TAREA 3 CALENTAMIENTO

1. ¿Qué es calentamiento en Educación Física?
2. Por qué y para qué se debe realizar calentamiento.
3. Cuánto tiempo se debe realizar un calentamiento, y qué factores influyen en la duración?
4. Enumerar y explicar los diferentes tipos de calentamiento.
5. Definir, qué es Calentamiento General y Calentamiento Específico, mencionar cinco (5) ejemplos de ejercicios para cada uno.

TAREA 4 CAPACIDADES FÍSICAS

1. Busque la información correspondiente al tema, para completar la información que se solicita en la tabla a continuación:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| CAPACIDAD | DEFINICIÓN | TIPOS | BENEFICIOS AL ENTRENAR | EJERCICIOS PARA DESARROLLARLA |
| 1. |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |

ÉXITOS………………….Alex Cárdenas