



I.P.E.T. N 249 “Nicolás Copérnico”

TRABAJOS PRÁCTICOS EDUCACIÓN FÍSICA

APELLIDO Y NOMBRE: _____

CURSO Y DIVISION: QUINTO

DOCENTE: _____

EJE TEMATICO: PRACTICAS CORPORALES

- No concurrir a lugares públicos cerrados ni reuniones con amigos
- Mantenerse hidratado
- Dormir lo suficiente
- Entrenar en casa
- Consumir frutas y vitamina C
- No compartir botellas
- Desinfectar las zapatillas y lavar la ropa utilizada durante el entrenamiento
- Evitar tocarnos la cara
- Lavarse las manos con abundante agua y jabón
- Entrenar al aire libre (al sol) por sobre los gimnasios cerrados

1 – Cual es la relación entre Educación Física y salud?

2 – Que métodos anticonceptivos conoce?

3 – Que entiende por una sexualidad responsable?

4 – Cuales son los beneficios de la hidratación durante la actividad física?

5 – Realizar tres veces durante la semana un circuito de ejercicios localizados que incluya:

- Saltos de soga o trote en el lugar 30 segundos
- Abdominales (30)
- Flexo extensiones de brazos (25)
- Sentadillas 20
- Estocadas 20
- Lumbares 15
- Elongación general

(repetir todos los ejercicios 3 series)