

Trabajo Práctico Educación Física - E.E.T.P. Nº 460

Apellido y Nombre del alumno:

División: 4° "A" (ELECTROMECAÁNICA)

Profesor de la Asignatura: Germán Ojeda

Consultas: germanojeda13@gmail.com

1. Educación Física:

- Significado
- Beneficios

2. Sedentarismo:

- Significado
- Prevenciones
- Tipo de actividades y ejercicios pueden realizar las personas sedentarias.

3. Hidratación:

- Significado
- Tipos
- Beneficios
- Como realizarla, cuando realizamos una actividad física

4. Alimentación:

- Significado
- Que es la pirámide alimenticia
- Beneficios de una buena alimentación
- Como debe ser la dieta de un deportista

5. Juegos Olímpicos:

- Breve reseña histórica
- Tipos de Juegos Olímpicos existentes.
- Diferencia entre Juegos Olímpicos y Paralímpicos.
- Significa lo mismo Olimpiadas que Juego Olímpico.

6. Elija un deporte (básquet, fútbol, hándbol o vóley) y desarrolle los siguientes puntos:

- Reseña histórica
- Cronología del deporte en la Argentina
- Objetivo del deporte.
- Reglamento básico

- ✓ El trabajo práctico deberá ser realizado en forma **digital y ser enviado al siguiente correo electrónico:** germanojeda13@gmail.com