

**EPET N° 1 de CAUCETE – 4to. AÑO - CICLO ORIENTDO - EDUCACION FISICA**

E. P. E.T. N°1 de CAUCETE.

Docente: RICARDO SALA.

Cursos: 4to. AÑO. 2da y 3ra. DIVISION.

Turno: TARDE.

Área curricular: EDUCACION FISICA.

Contenido: CAPACIDADES CONDICIONALES.

-El cuerpo propio, condición corporal, salud, las capacidades condicionales y coordinativas.

- Disposición hacia la vida sana, la actividad corporal y motriz y el mejoramiento de la aptitud.

-Reglamento de voleibol y futbol.

Actividades:

1-Buscar a través de internet la siguiente información:

- a)- ¿Qué es el músculo?
- b)- ¿Cuántos músculos tiene el cuerpo humano?
- c)- Ubicación y función de los siguientes músculos.

- Cuádriceps.
- Gemelos.
- Aductores.
- Posteriores.
- Glúteos.
- Abdominales.
- Bíceps.
- Tríceps.
- Deltoides.
- Pectorales.

NOTA: Adjuntar ilustración, dibujos y/o imágenes.

2-Buscar a través de internet la siguiente información:

- a)-Reglamento de voleibol y fúsala.
- b)-Analizar las reglas.
- c)-Realizar un resumen de las reglas 1-2-3 Y 4 de ambos reglamentos.

3-Realizar un detalle de los consejos de prevención para el Corona virus.

4-Preparar un informe escrito de los puntos 1, 2 y 3; presentarlo al reinicio de las actividades.

Director: MARIO GOMEZ.

**“QUEDETE EN CASA”**

**“NOS AISLAMOS HOY PARA QUE CUANDO NOS VOLVAMOS A  
JUNTAR NO FALTE NADIE”**