

## EPET N°1 DE CAUCETE - 1er. AÑO - CICLO BASICO - EDUCACION FISICA

E. P. E. T. N°1 de CAUCETE.

Docente: RICARDO SALA.

Cursos: 1er. AÑO. 1ra. y 2da. DIVISION.

Turno: TARDE.

Área curricular: EDUCACION FISICA.

Contenido: CAPACIDADES CONDICIONALES.

-El cuerpo propio: Conciencia de las condiciones corporales.

-Ejecución de métodos y técnicas de entrenamiento de las capacidades condicionales y coordinativas.

-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 fútsala.
- 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 COVID19.

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

Director: MARIO GOMEZ.

**“NO SON VACACIONES, ES UNA EMERGENCIA MUNDIAL”**

**“QUEDETE EN CASA”**