TRABAJO DEL SEGUNDO PERÍODO PARA CUARTO AÑO DE PREPARATORIA EDUCACIÓN FÍSICA

1.- Explica los beneficios de la práctica motriz sistemática para erradicar problemas inducidos por el sedentarismo, por estilos de vida que pongan a esta en riesgo.

2.-Explica en qué consisten los estilos de vida saludables.

3.- Explica los elementos para la generación de estilos de vida saludable.

4.-Explica a la alimentación, higiene y medio ambiente, y su relación con la práctica motriz.

5.- Describe los efectos benéficos de la práctica motriz sistemática sobre el organismo.

6.- Describe la importancia de la alimentación en la adolescencia y los requerimientos en esta etapa.

8.- Menciona la importancia de la higiene personal en la adolescencia.

9.- Explica las características del deporte escolar.

10.- Resume la historia antigua y moderna del atletismo.

11.- Define el atletismo.

12.- Esquematiza las instalaciones de pista y campo con sus características y medidas principales.

13.- Enlista las pruebas oficiales de velocidad y describe sus características principales, forma de la salida y técnica de la carrera

14.- Menciona las pruebas oficiales de relevos y describe la técnica de entrega y recepción y cómo se realiza el cambio de estafeta por reglamento.

15.- Define a la gimnasia y explica ampliamente los tipos de gimnasia que existen.

16.- Resume la historia del Futbol, esquematiza sus instalaciones oficiales y detalla sus fundamentos técnicos principales.

**EL TRABAJO SE REALIZA CON LAS MISMAS CARACTERÍSTICAS DEL TRABAJO DEL PRIMER PERIODO. DE 25 A 30 PÁGINAS, CON CARÁTULA, ILUSTRADO POR TEMA, CON LOS MISMOS FONDOS, FUENTES Y TAMAÑOS, PARA DARLE CONTINUIDAD. LO ENVÍA UNA SOLA PERSONA DEL EQUIPO.**

**- Ilustrado por tema, con información suficiente (completa) y que sea comprensible para ustedes. NO TERMINOLOGÍA REBUSCADA**

**- de 25 a 30 hojas además de la de presentación**

**- presentación con datos completos: escuela, nombres, números de cuenta, grupo, materia, “TRABAJO SEGUNDO PARCIAL DE EDUCACIÓN FÍSICA” profesor, fecha ENERO de 2021.**

**- en la última hoja mencionar sus fuentes**

**- la fecha de entrega será la ÚLTIMA SEMANA DE ENERO.**