

Colegio San Sebastián
Sgto. Centro
Educación física y salud.

Guía de trabajo nº3
“Entrenamiento de la Aptitud Física ”

Nombre: _____ . Curso: 4º medio

Definir los conceptos:

- Deporte
- Deshidratación

Realiza el siguiente trabajo de investigación:

Realizar unas fichas didácticas, pensadas en niños pequeños

Los deportes no se pueden repetir mas de una vez(ej.: 2 natación, dos basquetball,etc)

Elegir 4 deportes colectivos y desarrollar los siguientes puntos.

- Origen del deporte
- Exponentes
- Categorías según edad
- Tipo de superficie con respectivas medidas
- Implementos
- Vestimenta
- Imágenes
- Reglas
- Cantidad de deportistas

Elegir 4 deportes individuales y desarrollar los siguientes puntos.

- Origen del deporte
- Exponentes
- Categorías según edad
- Tipo de superficie con respectivas medidas
- Implementos
- Vestimenta
- Imágenes
- Reglas
- Cantidad de deportistas

