



PLAN DE CONTINGENCIA: TRABAJO PRACTICO - FUTSAL Y VIDA SALUDABLE

- CURSO:
- NOMBRE:
- FECHA:

OBJETIVO:

Reflexionar sobre el futsal como deporte, sus beneficios para el cuerpo y la mente, y su relación con una vida activa, hábitos saludables y el desarrollo físico. Responder con tus palabras, pensando en vos y tu experiencia

PREGUNTAS:

- 1) ¿Qué es el futsal y en qué se diferencia del fútbol tradicional? (espacio, cantidad de jugadores, duración, elementos).
- 2) ¿Por qué es importante el pase y la recepción en el juego?
- 3) El futsal mejora muchas capacidades físicas. Nombra dos capacidades condicionales que se entrenan jugando futsal y explica cómo se desarrollan.
- 4) También hay capacidades coordinativas en juego. ¿Qué movimientos o acciones del futsal te exigen coordinación y por qué?
- 5) ¿Qué hábitos saludables deberían acompañar a alguien que juega futsal o hace deporte regularmente? (Ej: alimentación, descanso, hidratación, entre otros).
- 6) ¿Qué rol tiene el trabajo en equipo dentro del futsal y cómo puede servirte en la vida cotidiana o en la escuela?
- 7) ¿Por qué es importante conocer bien un deporte antes de jugarlo en forma competitiva? ¿Qué ventajas te da como jugador y como persona?
- 8) Reflexión libre:

"Después de hacer este trabajo, me doy cuenta de que el deporte y los hábitos saludables pueden ayudarme a..."

(Completalo con lo que sentís, sin copiar de internet).