



Guía pedagógica de Educación Física

Área: Educación Física VARONES.

Ciclo: orientado.

Curso: 4°

Tema: “Beneficios inherentes a la práctica sistemática de ejercicios físicos”

Capacidades:

- Aprender a aprender
- Comunicación
- Trabajo con otros

Profesores: Vega Facundo.

Fecha de exposición: 04/11/2025 – 06/11/2025.

Grupos:

Grupo 1 Fecha: 04/11	<ul style="list-style-type: none">• GALLART LUCAS• REINOSO SEBASTIAN• AREVALO NICHOLAS• TELLO AGUSTÍN
Grupo 2 Fecha: 04/11	<ul style="list-style-type: none">• BATEZZATI SANTIAGO• MORENO SANTIAGO• SAAVEDRA LAUTARO• VIEIRA JOAQUÍN
Grupo 3 Fecha: 04/11	<ul style="list-style-type: none">• LEIVA EMILIANO• CASTRO HUBERT



	<ul style="list-style-type: none"> • ALLENDE THIAGO
<p>Grupo 4</p> <p>Fecha: 04/11</p>	<ul style="list-style-type: none"> • OLMOS AGUSTÍN • QUIROGA JUAN CRUZ • GUERRA DALMIRO
<p>Grupo 5</p> <p>Fecha: 06/11</p>	<ul style="list-style-type: none"> • RIOS SANTIAGO • GÓMEZ FEDERICO • OLIVA JUAN IGNACIO • PAREDES JOAQUÍN
<p>Grupo 6</p> <p>Fecha: 06/11</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ACOSTA MATEO • HERRERA NAZARENO • MÁS BALTAZAR
<p>Grupo 7</p> <p>Fecha: 06/11</p>	<ul style="list-style-type: none"> • RIPALTA AGUSTÍN • BRAVO TOMÁS • AGÜERO MATEO • MALDONADO LUCA
<p>Grupo 8</p> <p>Fecha: 06/11</p>	<ul style="list-style-type: none"> • RODRIGUEZ LUCAS • VERA MIQUEAS • TEJADA YAGO • ARCHILLA ESTEBAN



Consignas:

1. Preparar una exposición grupal sobre el capítulo 5 del libro de educación física “Beneficios inherentes a la práctica sistemática de ejercicios físicos” teniendo en cuenta los siguientes ítems:
 - a. **Sedentarismo**
 - b. **Actividad y ejercicio físicos**
 - c. **Importancia del ejercicio físico para la salud**
 - d. **Factores relacionados con el mantenimiento de estilo de vida activo**
 - e. **Beneficios del ejercicio físico**
 - f. **Funciones del ejercicio (A y B)**

Bibliografía sugerida:

Libro de Educación Física para el nivel medio (capítulo 5: “Beneficios inherentes a la práctica sistemática de ejercicios físicos”). Inés A. Ruiz – Ada B. Herrera. Editorial Comunicarte.

LINK DEL LIBRO VIRTUAL:

[https://drive.google.com/file/d/19nhZTWUh7BjR91iOMVUpdF8JVMdJ8zyo/view?usp=share link](https://drive.google.com/file/d/19nhZTWUh7BjR91iOMVUpdF8JVMdJ8zyo/view?usp=share_link)

*



Criterios de evaluación:

	Exposición Oral	
Grupal	Exponen de manera completa las diferentes definiciones y están relacionadas con el capítulo del libro. 1P	
	Colabora en el trabajo grupal. 1P	
	Distribuyen correctamente el tiempo de habla entre los integrantes. 1P	
	Utilización de recursos para exposición 1P	
Individual	Maneja los temas (no necesita leer para explicar el/las lesiones) 2P	
	La oralidad es fluida (sin muletillas, alargamientos, frases inconclusas, redundancia, etc.) 1P	
	Solidaridad y empatía frente a las exposiciones de los demás grupos. 1P	
	Expone de manera completa y adecuada los temas que le toca exponer. 2P	