



## 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.

Profesores: Vega Facundo.

Entrega: Entregar a los preceptores o al profesor de manera impresa o enviar por archivo adjunto mediante correo electrónico a la dirección [planificacionesprofefacundo@gmail.com](mailto:planificacionesprofefacundo@gmail.com).

Consignas:

1. Realizar una síntesis sobre el capítulo número 5 “Beneficios inherentes a la práctica sistemática de ejercicios físicos” teniendo en cuenta los siguientes ítems o puntos principales:
  - 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)

\*