

# TRABAJO PRÁCTICO DE

# EDUCACIÓN FÍSICA

## PROFESOR DIEGO EBRA

Destinado a alumnos de quinto año: la idea es, mediante el uso de internet, responder las preguntas que se detallan a continuación. Son definiciones concretas y precisas. Los esquemas pueden dibujarse o conseguir alguno adecuado de la red. Espero que todos estén bien de salud. ¡¡¡Saludos!!!

1. Definición de Educación Física
2. Definición de elongación
3. Definición de Flexibilidad
4. ¿Para qué sirven la elongación y flexibilidad a la hora de hacer ejercicio?
5. Definición de Juego en Educación Física
6. ¿Qué juegos utilizamos en nuestras clases habitualmente? Enumérelos
7. Definición de Juego Deportivo
8. Utilice algún esquema para representar los músculos y huesos del Cuerpo Humano. Señale en dicho esquema los siguientes músculos:

- Gemelos
- Aductores
- Isquiotibiales
- Cuádriceps
- Glúteos
- Psoas
- Bíceps
- Tríceps
- Deltoides
- Trapecio

Y señale los siguientes huesos:

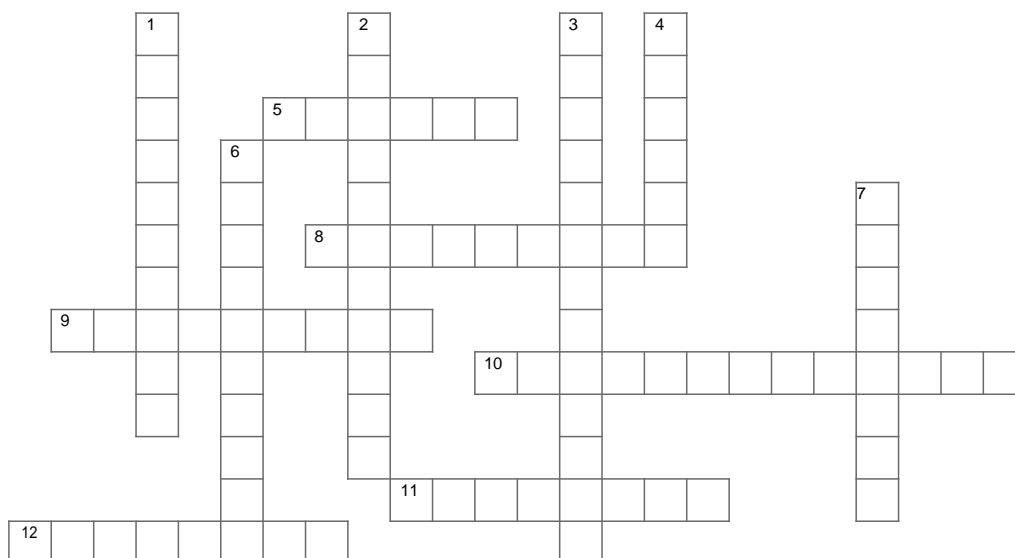
- Clavícula
- Omóplato
- Húmero
- Radio
- Cúbito
- Fémur
- Rótula
- Tibia
- Peroné
- Costillas
- Columna Vertebral

9. Utilice algún esquema para representar cómo se elongan los músculos anteriormente mencionados. De una breve explicación teórica de cada ejercicio utilizado para elongar los músculos pedidos.

Materia:

Profesor:

## Crucigrama de Valores



### HORIZONTAL

5. Mostrar consideración e interés personal por otros
8. Invertir lo que sea necesario para aliviar el dolor de otros
9. Aceptar una situación difícil sin fijar un plazo para que se resuelva
10. La fortaleza interior para resistir presiones y actuar lo mejor que pueda
11. Asumir la responsabilidad personal de sostener lo que es puro, recto y cierto
12. Reconocer que mis logros se deben a lo que otros han invertido en mi vida

### VERTICAL

1. Cumplir rápida y gustosamente las instrucciones de quienes son responsables por mí
2. Administrar cuidadosamente mis recursos para poder dar libremente a los que tienen necesidad
3. Rechazar deseos indebidos y hacer lo que es correcto
4. Borrar la cuenta de los que me han ofendido y no guardar rencor alguno contra ellos
6. Anhelos de hacer lo correcto con motivaciones transparentes
7. La confianza de decir o hacer lo que es correcto, justo y verdadero

