



COLEGIO REFOUS

Área	Educación Física.
Materia	Educación Física.
Grado	6 grado
Guía	#1.
Contenido Temático	ATLETISMO: Resistencia, velocidad, fuerza, potencia, equilibrio, flexibilidad y elasticidad.
Objetivo	Reacondicionar el cuerpo a través del deporte del atletismo de pista, con ejercicios de: Resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad.
Tarea	Trabajar las capacidades físicas básicas en la educación física
Fecha	16 al 21 de marzo de 2020

Desarrollo

- ❖ Leer e indagar sobre los músculos que intervienen en el atletismo de pista. Y ubícalos en tu cuerpo
- ❖ realizar ejercicios de movilidad articular adecuada en las partes del cuerpo que intervienen en el atletismo de pista. (en lo posible observar un video de guía).
- ❖ Buscar cuales son las capacidades físicas básicas en la educación física.
- ❖ Buscar los beneficios del trabajo de las capacidades físicas en la educación física

Profesores de Educación Física

