



Colegio Guadiana

Asignatura: Educación Física

Grado: 1º, 2º y 3º A- B

Realiza las siguientes actividades en tu bitácora.

Basquetbol

1. Menciona los fundamentos técnicos propios del basquetbol que desarrollaste en clase.
2. Menciona 5 reglas del basquetbol y su significado.

Nutrición

1. ¿Qué son las proteínas?
2. ¿Cuál es la función de las proteínas en nuestro organismo para el desempeño de actividades deportivas?
3. ¿Qué son los carbohidratos?
4. ¿Qué función aportan los carbohidratos para el desempeño de actividades académicas y deportivas?
5. ¿Qué son las calorías y cuál es su función en el organismo?
6. ¿Qué beneficios aportan las vitaminas y minerales a tu organismo?
7. Escribe 5 alimentos ricos en vitaminas y minerales

Fútbol

1. Menciona los aspectos más importantes de la Historia del Fútbol
2. Menciona 10 reglas del Fútbol Soccer (11 jugadores)
3. Realiza un cuadro comparativo entre las características del Fútbol soccer on el Fútbol americano.
4. Dibuja una cancha de fútbol soccer con todas las características en una hoja blanca y la pegas en tu bitácora.