**TRABAJO PRÁCTICO DE CONTINUIDAD PEDAGOGICA – 6° AÑO**

**AREA: EDUCACION FISICA**

1 – Mencionar y explicar que son las lesiones deportivas ¿cómo pueden ocurrir? ¿ Qué puedo hacer para prevenirlas?

2-Explicar la influencia de la alimentación y el descanso en la actividad deportiva

3- ¿Los factores climáticos influyen en la actividad deportiva?¿ Por qué y de qué manera?

4-¿En qué consiste el entrenamiento con sobrecarga? ¿A qué edad se recomienda comenzar con este entrenamiento’

5- ¿Qué es la entrada en calor?

6-¿Que es la preparación física?

7- ¿A qué se llama los sistemas energéticos?

8-Dibujar la pirámide de alimentación

9-¿Cuáles son los alimentos necesarios?

10- ¿Qué características tienen las fibras musculares?

Prof: MARIELA NIEVAS

CONSULTAS Y ENVIO: [marielniev@gmail.com](mailto:marielniev@gmail.com)

Fecha de entrega: 25/03