

COLEGIO NACIONAL NICOLAS ESGUERRA
EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE
TRABAJO PARA ALUMNOS DE EXCUSA MÉDICA - II PERIODO
TEMA: FUTBOL – SOFTBOL
GRADOS 10° Y 11°
2017

1. Enuncie las cualidades físicas
 - a. Defina resistencia
 - Resistencia Aeróbica
 - Resistencia Anaeróbica
 - b. Velocidad
 - Velocidad de reacción
2. Defina que es un Test
3. Investiga Test de Course Navette o Test de Léger
 - a. Su origen
 - b. Su Biografía-Creador del Test
 - c. Descripción del Test. Con sus respectivas gráficas
4. Consultar cómo funcionan en conjunto el corazón, los vasos sanguíneos y pulmones constituyendo el Sistema cardio respiratorio para una buena condición física
 - a. El corazón (dibujarlo)
 - b. Sangre
 - c. Pulmones
 - d. Ritmo Cardíaco durante el ejercicio
5. Relación que existe entre alimentación y ejercicio, como base para un sano control del peso
 - a. Nutrición

- b. Proteínas
- c. Carbohidratos
- d. Grasas
- e. Minerales
- f. Vitaminas
- g. El agua

6. Lesiones deportivas más comunes, defina cada una de ellas

- a. Luxación
- b. Desgarre
- c. Esguince
- d. Fractura
- e. Meniscos
- f. Hematoma
- g. Calambre muscular
- h. Calambre en la Espinilla

7. Reseña histórica y generalidades del Softbol Aspectos reglamentarios 6 Reglas

8. Aspectos reglamentarios sobre el Fútbol 8 reglas

Nota: EL Estudiante presentará el trabajo de forma:

- Escrita a mano
- Hojas tamaño carta
- Normas Icontec
- Evaluación escrita
- El día 11 de septiembre en la 3 hora (10 am)