*PLAN DE CONTINGENCIA*

*EDUCACION FISCA*

|  |
| --- |
| ***ALUMNOS DE 3ER AÑO*** |

1. *Desarrollar: Beneficios de la actividad física.*
2. *Nivel orgánico*
3. *Nivel cardiaco*
4. *Nivel pulmonar*
5. *Nivel metabólico*
6. *Nivel sanguíneo*
7. *Desarrollar consecuencias de inactividad física*
8. *Objetivos de las actividades o ejercicios de calentamiento. Efectos fisiológicos que producen?*
9. *Que ejercicios conoces para trabajar los brazos. Mencionar 3 ejercicios mínimos*
10. *Explicar con tus palabras como se juega al vóley*
11. *Investigar el deporte y la discapacidad*