***Trabajo practico de continuidad pedagógica de Educación Física***

***5to año***

1. investigar:
2. ¿Qué es la educación física?
3. ¿Cuáles son los beneficios de realizar actividad física regularmente?
4. ¿Cuáles son las consecuencias de la inactividad física?
5. ¿qué es la entrada en calor?
6. ¿Cuáles son los beneficios de realizar una entrada en calor previa a una actividad física o deportiva?
7. ¿Cuáles son las lesiones más frecuente dentro de la clase de educación física? Elegir una y explicar de qué se trata y cuál es su tratamiento.
8. Definir:

Hueso (explicar que 3 tipos de hueso poseemos)

Articulación (enumerar 5)

Musculo (enumera 10)

1. ¿Qué son las capacidades condicionales? Explica cada una de ellas
2. ¿Qué es el RCP? Explicar en qué caso se utiliza esta técnica.