

PENDIENTES EF: PRIMER Y SEGUNDO TRIMESTRE

CURSO: 2º ESO

Primer trimestre:

<p>- TRABAJO SOBRE HÁBITOS POSTURALES: Piensa en 8 posiciones típicas que adoptes en tu día a día (por ejemplo: transportar mochila, estar sentado, dormir...). Busca una imagen (o dibuja) donde esa posición sea incorrecta y otra correcta y explica brevemente el porqué esa postura es incorrecta/correcta.</p>	<p>10.1 y 4.6 Los que tengan los dos</p>
<p>- Investiga sobre la importancia que tiene la práctica regular de actividad física y las consecuencias negativas que tiene para el organismo estilos de vida sedentario. Para ello tienes que escribir 5 beneficios que la actividad física aporta a tu cuerpo y, a continuación, buscar 3 enfermedades relacionadas con el sedentarismo, explicando en qué consiste y como la actividad física puede mejorar dicha enfermedad. Finalmente reflexiona sobre si tu estilo de vida es sedentario o sueles practicar actividad física con relativa frecuencia.</p>	<p>5.1 y 5.2 Los que tengan los dos</p>
<p>- Rellena la ficha de "aparato locomotor", completando los huecos que aparecen con los huesos y músculos que correspondan.</p>	<p>4.3</p>
<p>- Investiga sobre la importancia que tiene la práctica regular de actividad física y las consecuencias negativas que tiene para el organismo estilos de vida sedentario. Para ello tienes que escribir 5 beneficios que la actividad física aporta a tu cuerpo y, a continuación, buscar 3 enfermedades relacionadas con el sedentarismo, explicando en qué consiste y como la actividad física puede mejorar dicha enfermedad. Finalmente reflexiona sobre si tu estilo de vida es sedentario o sueles practicar actividad física con relativa frecuencia.</p>	<p>10.1</p>

- Rellena la ficha de "aparato locomotor", completando los huecos que aparecen con los huesos y músculos que correspondan.	1.1 1.4 Los que tengan los dos

Segundo trimestre:

- Registra durante una semana completa toda la actividad física que hagas (anota el tipo de actividad física, tiempo de duración, intensidad, tiempos de descanso, etc). No olvides que en cada sesión que realices debes de registrar la parte del calentamiento y vuelta a la calma.	10.1
- Investiga sobre el deporte del baloncesto, especificando su historia, reglamento básico (características del terreno de juego, altura de la canasta, número de jugadores, duración del partido, infracciones al reglamento...) y aspectos técnicos (bote, pase y tiro a canasta).	1.1 1.4 Los que tengan los dos
- Investiga sobre la importancia que tiene la práctica regular de actividad física y las consecuencias negativas que tiene para el organismo estilos de vida sedentario. Para ello tienes que escribir 5 beneficios que la actividad física aporta a tu cuerpo y, a	5.1 5.2

<p>continuación, buscar 3 enfermedades relacionadas con el sedentarismo, explicando en qué consiste y como la actividad física puede mejorar dicha enfermedad. Finalmente reflexiona sobre si tu estilo de vida es sedentario o sueles practicar actividad física con relativa frecuencia.</p>	<p>Los que tengan los dos</p>
--	-------------------------------