

Educación Física 4º A

Prof. Pablo Lori

Fecha límite de entrega: miércoles 25 de marzo

Forma de entrega: al mail pablo.lori@yahoo.com.ar (en el asunto deben escribir nombre, año y materia, x ejemplo: OSCAR RODRIGUEZ ED FISICA 2A)

1. Con tus palabras ¿Qué entendès por respiración?
2. ¿Qué relación existe entre la respiración y la actividad física?
3. Realiza el siguiente ejercicio: Ahí donde estas, con la espalda alineada, llevà una mano al ombligo y otra al centro del pecho. Inhalà y exhalà suavemente por nariz intentando inflar y desinflar el abdomen sin mover la mano que està en el centro del pecho. Hacè tres respiraciones y comentà tu experiencia (si pudiste hacerlo, si te costó, etc)
4. ¿Pensàs que el área de Ed Fisica es importante? ¿Por què?
5. ¿Hay algún deporte o actividad física en el que te gustaría profundizar este año?
6. ¿Cómo te gustaría que fuera la materia?