

## **EDUCACIÓN FÍSICA**

### **PRIMER TRIMESTRE**

#### **Deporte: Handball**

##### A) Cuestionario sobre las reglas del handball:

1. Medidas de la cancha.
2. Dibujar una cancha y colocar el nombre a sus líneas.
3. ¿Cuánto dura un partido, según las edades?
4. ¿Cómo empieza el tiempo de juego?
5. ¿Cuántos jugadores componen un equipo?
6. ¿Cómo se realizan los cambios?
7. ¿Qué tiene prohibido el arquero?
8. ¿Qué se sanciona cuando un jugador del equipo defensor entra al área de arco y de esa forma impide una clara ocasión de gol?
9. ¿Qué se sanciona cuando un jugador entra al área de arco sin la pelota y no obtiene ninguna ventaja al hacerlo?
10. ¿Qué se le permite hacer a los jugadores con la pelota?
11. ¿Qué está prohibido en relación al comportamiento con el contrario?
12. ¿Cómo y cuándo se realiza un saque de centro?
13. ¿Cómo y desde dónde se realiza el saque lateral?
14. ¿Cómo se sanciona un tiro libre?
15. ¿Cuándo se sanciona un lanzamiento de 7 metros?

##### B) Actividad

16. Inventa una actividad, con pelota, para ejecutar una técnica de handball.

## SEGUNDO TRIMESTRE

### Deporte: Vóleibol

#### A) Cuestionario sobre las reglas del vóleibol:

1. Medidas de la cancha.
2. Características de la superficie de juego.
3. Dibujar una cancha y colocar el nombre a sus líneas y zonas.
4. Altura de la red.
5. ¿Cómo se compone un equipo?
6. ¿Cuándo se gana un set?
7. ¿Qué equipo gana el partido?
8. ¿Cuándo se anota un punto?
9. ¿Cómo se numeran las posiciones de los jugadores?
10. ¿Cuándo se comete una falta de posición?
11. ¿Cuándo y cómo se realiza una rotación?
12. ¿Cuántas sustituciones de jugadores se pueden realizar?
13. Características del toque de balón.
14. ¿Cuáles son las faltas en el toque de balón?
15. ¿Qué se sanciona cuando el balón toca la red?
16. ¿Qué se sanciona cuando un jugador toca la red?
17. ¿Cuál es la cantidad máxima de toques de balón que puede realizar un equipo?
18. Definición de saque.
19. ¿Cuándo puede realizarse una sustitución excepcional?
20. Características del balón.

#### B) Actividad

21. Inventa una actividad, con pelota, para ejecutar un técnica de vóleibol.

## **TERCER TRIMESTRE**

### **Músculos, huesos, articulaciones, alimentación y actividad física**

#### Músculos:

1. ¿Qué son los músculos?
2. ¿Para qué sirven?
3. Tipos de músculos.
4. Ubicación de los principales músculos.

#### Huesos:

5. ¿Qué son los huesos?
6. ¿Para qué sirven?
7. Ubicación y nombre de los huesos?

#### Articulaciones:

8. ¿Qué son las articulaciones?
9. ¿Tipos de articulaciones?
10. Ejemplos de diferentes tipos de articulaciones.

#### Alimentación:

11. Definición. Diferencia entre alimentación y nutrición.
12. Pirámide nutricional.
13. Trastornos de alimentación: bulimia, anorexia y obesidad.

#### Actividad física:

14. Beneficios de la actividad física.
15. ¿De quiénes dependen los movimientos?