

EDUCACIÓN FÍSICA

PRIMER TRIMESTRE

Anatomía

1. ¿Cuáles son las funciones del aparato locomotor?
2. Explique cada una y dé un ejemplo.
3. Ordenar en el siguiente cuadro, según corresponda:

Costillas, fémur, húmero, clavícula, esternón, omóplato, radio, tibia, occipital, columna vertebral, rótula, peroné, frontal, parietal, carpo, metatarso, falanges, metacarpo, tarso, rodilla, codo, hombro, muñeca, tobillo, coxofemoral, coxal, sacro, calcáneo, temporal.

CABEZA	TÓRAX	MIEMBRO SUPERIOR	PELVIS	MIEMBRO INFERIOR

4. ¿Qué es una articulación?
5. Existen tres tipos de articulaciones. ¿Cuáles son? Describalas.
6. Escriba los pares de movimientos de las siguientes articulaciones:
 - a. codo
 - b. hombro
 - c. columna vertebral
 - d. rodilla
 - e. coxofemoral
7. Nombre ocho músculos y agréguelos al cuadro del punto nº 3.
8. Defina cuáles son las capacidades condicionales. Explique cada una y dé un ejemplo.
9. Observe la lámina de ejercicios de fuerza y determine qué grupo muscular se ejercita en cada columna.
10. Observe la lámina de ejercicios de elongación y determine qué músculo se ejercita.
11. Confeccione el programa de ejercicios. Indique n.º de series y de repeticiones. Dibuje cada figura.

SEGUNDO TRIMESTRE

Salud

1. ¿La falta de ejercicio está asociada a qué enfermedad?
2. Describa por qué es importante la práctica de ejercicios en forma sistemática. No sea breve. Amplíe bien los conceptos.
3. Explique cada una, a saber: actividad regular / actividad recreativa / actividad deportiva
4. Beneficios del ejercicio. Escriba cinco que a usted le parezcan importantes.
5. Dibuje la pirámide de actividades y explique el por qué de la misma.

TERCER TRIMESTRE

Deporte

1. Concepto de deporte.
2. Describa tres diferencias entre deporte escolar y deporte federativo.
3. Clasificación de deporte.
4. ¿Cómo se divide el atletismo? Escriba cada prueba según corresponda.
5. El **salto en largo**, ¿en cuántas partes se divide? Describa cada una.
6. Las reglas principales del salto en largo.
7. Dibuje el cajón de arena e indique cómo se mide.
8. ¿Cuáles son los aspectos generales de los lanzamientos?
9. Aspectos principales para **lanzar la jabalina**.
10. Las reglas principales del lanzamiento de jabalina.
11. ¿En qué consiste la **carrera de relevos 4 x 100 metros**?
12. ¿Cuántas zonas de cambio hay y cuánto mide cada una?
13. ¿Cuántas formas de aproximación hay para efectuar el pasaje del testimonio? Dibuje la pista y explique la forma “mixta”.
14. ¿Cuántas formas existen para entregar el testimonio?
15. Las reglas principales de las carreras de relevos.

Deporte colectivo

1. De acuerdo al deporte de conjunto acordado con su profesor:
 - Dibuje la cancha de juego.
 - Nombre las líneas.
 - Nombre las áreas.
 - Acote sus dimensiones.
2. Reseña histórica del deporte elegido.
3. Explique cómo se juega.
4. Las reglas principales para jugarlo. Explíquelas y no sea breve.
5. ¿Qué aspectos técnicos se utilizan en el deporte elegido?
6. ¿Cuál es el objetivo del ataque?
7. ¿Cuál es el objetivo de la defensa?