

EDUCACIÓN FÍSICA

TRABAJO PRÁCTICO CORRESPONDIENTE AL PRIMER TRIMESTRE (MARZO – ABRIL – MAYO)

CUERPO – MOVIMIENTO – ENERGÍA. RESPONDER LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

ARTICULACIONES Y MOVIMIENTO

1. ¿Qué es una articulación?
2. Las articulaciones intervienen en el movimiento? SÍ NO
3. ¿De qué depende la manera en que se mueven las articulaciones?
4. Nombre los diez (10) tipos de movimiento y explícalos con tus palabras.
5. Actividad práctica (en el examen): Elige una articulación del cuerpo y realiza todos los movimientos posibles que puedes hacer con la misma.

SISTEMA MUSCULAR

1. ¿De quiénes dependen los movimientos?
2. ¿Cómo se llaman las células musculares? ¿Por qué tipo de señales se contraen las fibras?
3. ¿Cuántos tipos de músculos hay? ¿Dónde se ubican? Cómo se diferencian?
4. ¿Cuáles son las funciones del sistema muscular? Sólo menciónalas.
5. Actividad práctica (en el examen). Ubicación muscular: Ubica en tu cuerpo un músculo y explica qué tipo de músculo es y cuál es su función.

MÚSCULOS ESQUELÉTICOS

1. ¿Qué realizan los músculos esqueléticos? ¿Cómo se unen a los huesos?
2. Menciona los músculos de la pierna. ¿Con la acción de qué músculo principal podemos realizar una patada?
3. Menciona los músculos del brazo. ¿Qué permite hacer el deltoides?
4. Actividad práctica (en el examen). Elige un músculo de tu cuerpo y explica qué tipo de movimientos te permite realizar (por ejemplo, extender o flexionar el codo, el hombro, etc.). Lee los tipos de movimientos de las articulaciones para poder hacer este ejercicio.

CONTRACCIÓN MUSCULAR

1. ¿Qué provoca la llegada de un mensaje nervioso del cerebro al músculo?
2. ¿Qué transformación de energía implica el proceso?
3. ¿En qué se convierten los nutrientes ricos en energía para usarse en la contracción muscular?

MOVIMIENTO Y POSTURA

1. Además de mover el cuerpo, ¿qué hacen los músculos esqueléticos?
2. ¿Qué sucede cuando un músculo se contrae?
3. ¿Qué es la contracción isométrica? Da un ejemplo.
4. A un músculo protagonista, ¿quién se le opone?
5. Actividad práctica (en el examen). Realiza un ejercicio de contracción isométrica.

MÚSCULOS, EJERCICIO Y DEPORTE

1. ¿Cómo se mejoran los tres elementos de la forma física?
2. ¿Cómo se llaman esos tres elementos? Explica brevemente cada uno.
3. Explica las ventajas del ejercicio físico.
4. Actividad práctica (en el examen): Realiza un ejercicio para mejorar la fuerza, otro para la flexibilidad. Explica con qué actividades mejorar la resistencia.
5. Marca con X. Para determinar la frecuencia cardíaca en reposo debemos localizar el pulso y tomarlo en un minuto. Para ello:
 - a) Lo tomamos en 15" y multiplicamos por 4.
 - b) Lo tomamos en 10" y multiplicamos por 6.
 - c) Lo tomamos en 6" y multiplicamos por 10.
 - d) Todas son correctas.
 - e) Ninguna es correcta.
6. La cuenta para conocer la frecuencia máxima es:
 - a) 230 menos la edad en mujeres.
 - b) 220 menos la edad en varones.
 - c) 220 menos la edad en ambos sexos.
 - d) Sólo A y B son correctas.
 - e) Sólo B y C son correctas.

EQUILIBRIO ENERGÉTICO

1. Actividad: Realiza y presenta el trabajo práctico de nutrición.

TRABAJO PRÁCTICO Nº 4

NOMBRE Y APELLIDO:

CURSO: 4ª

TEMA: NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

OBJETIVOS: Conocer los diferentes tipos de nutrientes y alimentos. Relacionarlos con la energía y comprender la necesidad de alimentarnos de acuerdo al gasto que realizamos.

1. ¿Qué son los nutrientes? ¿Cuáles son? Ejemplificar en qué alimentos podemos encontrar dichos nutrientes.

Concepto / Definición

.....
.....

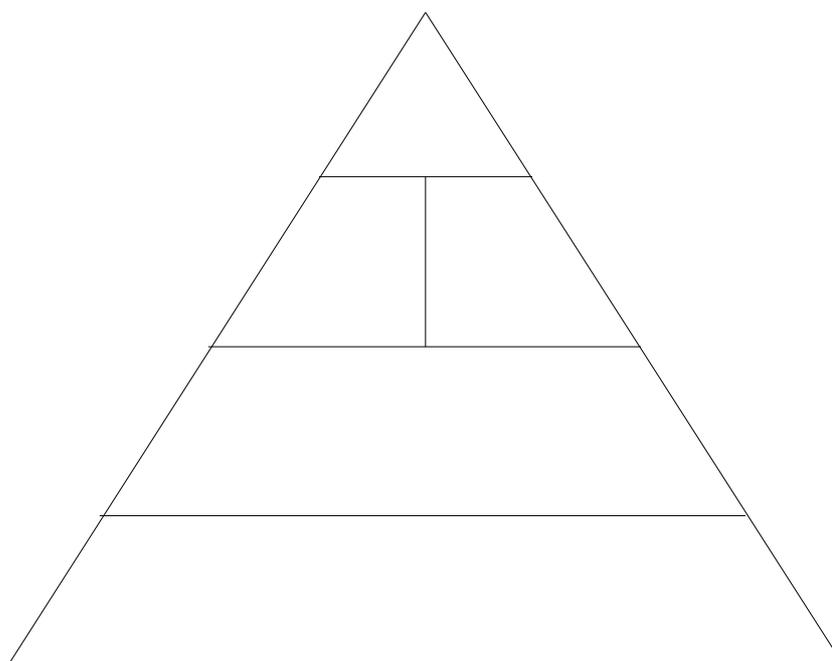
Ellos son:

Nutrientes:

Ejemplos de alimentos que se corresponden:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

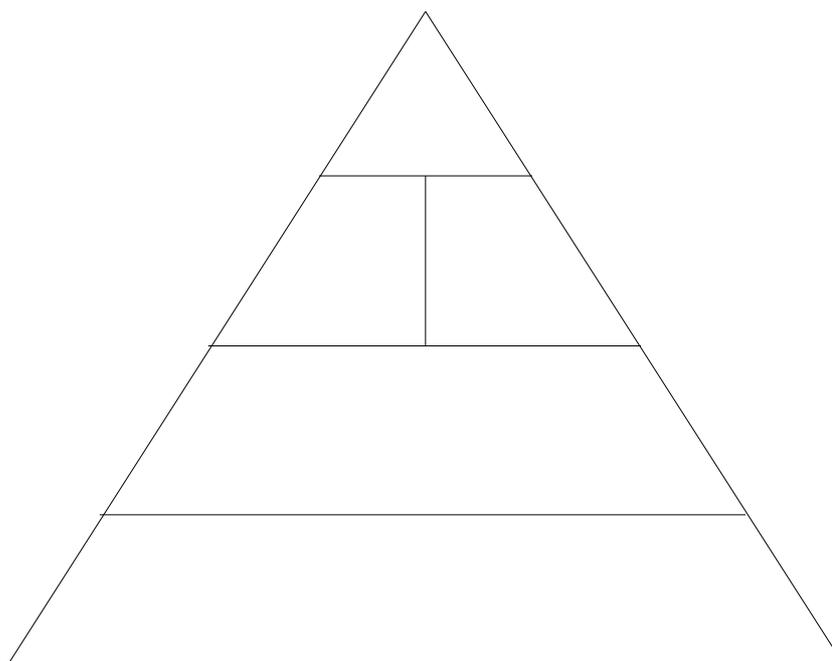
2. Existen cinco grupos de alimentos; investiga cuáles son, qué nutrientes poseen y colócalos en la siguiente pirámide, confeccionando una pirámide nutricional:



3. ¿Qué es lo que nos indica la pirámide nutricional?

.....
.....

4. Coloca en la siguiente pirámide cómo te alimentás vos realmente, teniendo en cuenta que en la base se colocan los alimentos que más comes hasta la punta, que están aquellos que menos comes.



5. ¿Qué nutrientes nos brindan energía (combustible)? ¿En qué grupos de alimentos, dentro de la pirámide, podemos encontrar esa energía?

Nutrientes	Grupos de alimentos
------------	---------------------

.....
.....

6. Existen “tiempos” que debemos respetar / Comemos para obtener energía de los alimentos / El consumo de alimentos siempre debe estar en relación con la cantidad de actividades que desarrollen. **DEBEMOS COMER DE AUERDO A LAS ATIVIDADES QUE REALICEMOS.** Consigna: Elige uno de los tres comienzos y relata una historia bien contada:

- Federico es un niño que come mucho y en general no realiza muchas actividades físicas...
- Juan es un chico que come poco y realiza mucha actividad física...
- Pedro es un niño que come bien y realiza actividad física constante...

7. Escribe una COCLUSIÓN PERSONAL sobre este trabajo práctico y su utilidad.

TRABAJO PRÁCTICO CORRESPONDIENTE AL SEGUNDO TRIMESTRE (JUNIO – JULIO – AGOSTO)

DEPORTES DE CONJUNTO

El HANDBALL es un deporte de conjunto que se juega entre dos equipos de jugadores en la cancha, compuesto por jugadores de campo y arquero. Los suplentes son La duración es de dos tiempos de con 10 minutos de

Terreno de juego:

Coloca en el dibujo las medidas de una cancha de handball, dibuja la línea central, las áreas, los arcos, la línea penal y la línea límite del arquero:



¿Cuál es la zona de cambios y para qué sirve?

¿Cómo se sanciona a un jugador suplente que penetra en el terreno de juego indebidamente?

.....
.....
.....

¿Se interrumpe el partido para que entren los suplentes? SÍ NO

El inicio y reinicio de un partido se realiza:

- A) Desde el arco.
- B) Desde una línea lateral.
- C) Desde el centro de la cancha.

Es una falta de handball:

- A) Dar más de tres pasos con la pelota en la mano.
- B) Pegarle a la pelota sin querer con la pierna.
- C) Caminar.
- D) Todas son correctas.

No es una falta de handball:

- A) Entrar al área para atacar o defender.
- B) Realizar doble pique (dribling) con la pelota.
- C) Desplazarse corriendo con la pelota haciendo dribling (picando).
- D) A y B son correctas.

¿Qué se entiende por actitud antideportiva?

.....
.....
.....

¿Cuándo se cobra un penal?

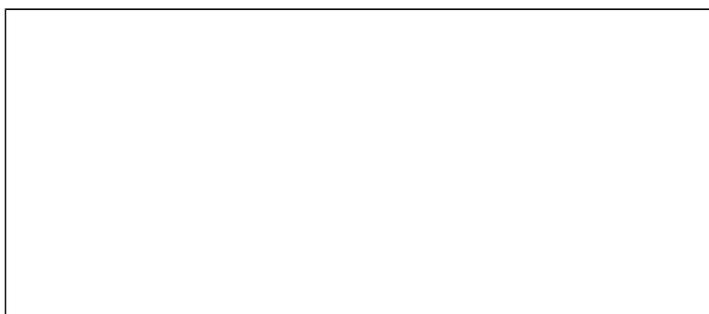
.....
.....
.....

Explica brevemente las sanciones disciplinarias.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Crea un juego o ejercicio con la pelota que te ayude a entrar en calor para handball o a mejorar tus técnicas.

Ahora dibuja cómo colocarías a los jugadores en la cancha para jugar:



Voley:

El VOLEY es un deporte de conjunto que se juega entre dos equipos de:

- A) Ocho (8) jugadores cada uno en la cancha.
- B) Seis (6) jugadores cada uno en la cancha.
- C) Siete (7) jugadores cada uno en la cancha.
- D) Once (11) jugadores cada uno en la cancha.

¿Cuántos suplentes puede haber?.....

El partido se inicia:

- A) Con un saque desde la línea e fondo.
- B) Con un golpe de manos altas.
- C) A y B son correctas.
- D) Ninguna es correcta.

Es una falta de voley:

- A) Tocar dos veces seguidas la pelota (doble contacto).
- B) Tocar un mismo equipo, pero distintos jugadores, tres veces la pelota.
- C) Dejar que la pelota pique una vez en el suelo.
- D) A y C son correctas.

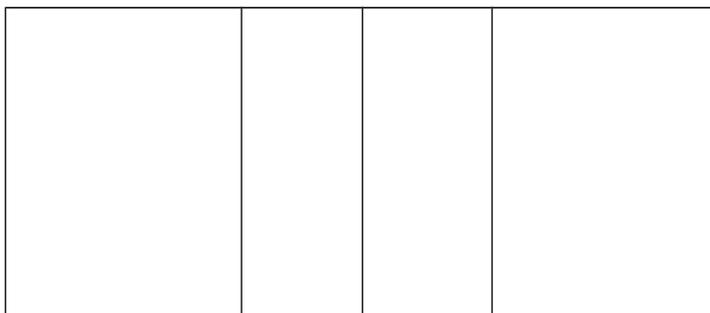
La duración del partido es:

- A) Dos tiempos de veinticinco (25) minutos.
- B) Dos tiempos de quince (15) minutos.
- C) Cuatro tiempos de quince (15) minutos.
- D) Ninguna es correcta.

Las medidas de una cancha de voley son:

- A) Tres (3) metros de ancho por tres (3) de largo, dividida por una red en el medio.
- B) Nueve (9) metros de ancho por dieciocho (18) de largo, dividida por una red en el medio que la divide en dos cuadrados de nueve (9) por nueve (9) metros.
- C) Tres (3) metros de ancho por seis (6) de largo, dividida por una red en el medio que la divide en dos cuadrados de tres (3) por tres (3) metros.
- D) Ninguna respuesta es correcta.

PRÁCTICO: En la siguiente cancha, coloca las posiciones numeradas de los jugadores y cómo deben rotar cuando hay un cambio de saque:



Inventa una actividad (juego o ejercicio) en grupo y con pelota, que permita hacer un trabajo de entrada en calor o entrenamiento para voley.

Ahora elige otro deporte de conjunto que te guste o practiques dentro o fuera de la escuela y explica brevemente (no puede ser handball ni voley):

- A) Objetivo del juego.
- B) Entre cuántos equipos de cuántos jugadores se juega.
- C) Desde dónde se inicia y reinicia el juego.

- D) Cuál es la duración.
- E) Cuáles las faltas básicas.
- F) Cuáles las sanciones.
- G) Dibuja el terreno de juego. Con medidas y líneas correspondientes.

¿Qué técnicas se deben perfeccionar para la práctica del deporte?

.....

.....

.....

.....

Realiza al menos tres (3) ejercicios de entrenamiento, con elementos (pelotas, conos, etc.) para ese deporte.

LEER EL TEXTO DE **LÓPEZ GIL, M. SOBRE EL DEPORTE** Y CONTESTAR:

EL DEPORTE ESPECTÁCULO; RÉCORD

1. ¿Por medio de qué se mide el nivel deportivo de un país?

.....

2. La tendencia a hipervalorar el récord, ¿a qué obedece?

.....
.....
.....

3. ¿A qué se aspira en el deporte?

.....
.....

LAS SIGUIENTES PREGUNTAS TIENEN QUE SER CONTESTADAS CON TUS PALABRAS, EXPLICITANDO LO QUE PIENSES Y SIENTAS CON RESPECTO A LOS TEMAS EN ELLAS ABORDADOS:

1. Explica brevemente, con tus palabras, la importancia DE PRACTICAR DEPORTE EN LA ESCUELA.
2. ¿Opinas que el deporte escolar debe ser exclusivamente competitivo o debe trabajar más sobre la socialización y cooperación con tus compañeros o compañeras? Fundamenta.
3. ¿Para qué te parece que existen las reglas de juego? ¿En la escuela puede aplicarse el reglamento adecuándolo a las condiciones de espacio, tiempo y alumnos que van a jugar?
4. Colocá tres reglas que vos pondrías en tu grupo de compañeros para fomentar el juego limpio (según el comportamiento), en el deporte que vos elijas.

CLASIFICACIÓN DE LOS DIFERENTES DEPORTES
--

Confecciona un acróstico, colocando deportes (sus nombres) en horizontal; uno de cada clasificación (de pelota, de aire, etc.) y debajo deberás escribir las referencias. Para comenzar debes colocar en vertical las palabras “LOS DEPORTES”.

Ejemplo:

1	V	O	L	E	I	B	O	L
2								O
3								S
4								D
5								E
6								P
7								O
8								R
9								T
10								E
11								S

REFERENCIAS:

1. Deporte de conjunto que se juega 6 vs 6, con una pelota y una red alta en el medio de la cancha. El objetivo del juego es que la pelota no toque el suelo en el propio campo y realizar tantos, haciendo que toque el suelo en el campo contrario.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.

AUMENTO DEL BIENESTAR

Lee el artículo *Actuar para aumentar el bienestar* por el Dr Alberto Cormillot y realiza un resumen del mismo, sin transcribir, utilizando tus palabras, en el cual no deben faltar los títulos de los nueve puntos principales. Luego elabora una conclusión sobre lo leído.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ATLETISMO (quienes realizan Educación Física en el Polideportivo)

1. Explica brevemente la historia del atletismo (no más del espacio indicado):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ¿Qué es el atletismo?

.....

.....

.....

3. ¿Cuáles son las categorías en las que se encuadran las principales disciplinas del atletismo?

.....
.....
.....

4. Explica la diferencia entre un **heptatlón** y un **decatlón**.

.....
.....
.....

5. Menciona las pruebas de atletismo que se hayan realizado en la clase de Educación Física durante este año en el polideportivo (correspondiente a tu curso).

.....
.....
.....

GIMNASIA (quienes realizan Educación Física en el Club Unión)

1. ¿Qué son las prácticas gimnásticas?

.....
.....
.....
.....

2. Explica sintéticamente qué formas de gimnasia se practicaron, durante este año, en el Club Unión en las clases de Educación Física.

.....
.....
.....
.....
.....

3. A tu entender, ¿en qué nos beneficia realizar prácticas gimnásticas?

.....
.....
.....
.....
.....

4. ¿Qué es la gimnasia aeróbica?

.....

.....
.....
.....

5. ¿Qué es la gimnasia expresiva?

.....
.....
.....

6. ¿En qué se diferencian la gimnasia aeróbica y la expresiva, y en qué se relacionan?

.....
.....
.....
.....