

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. Menciona y dibuja los seis tipos de articulaciones. Sin explicar, sólo coloca un ejemplo (donde se encuentra dicha articulación en el cuerpo).
5. Nombre los diez (10) tipos de movimiento y explícalos con tus palabras.
6. 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. Generalmente, ¿qué une cada músculo?
3. Menciona los músculos de la pierna. ¿Con la acción de qué músculo principal podemos realizar una patada?
4. Menciona los músculos del brazo. ¿Qué permite hacer el deltoides?
5. 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 de fuerza para dicho músculo.

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?
4. ¿Qué tipo de neurona lleva los impulsos nerviosos el sistema nervioso central a la fibra 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. ¿Qué hace el músculo protagonista?
6. ¿Qué hace un músculo sinérgico?
7. Actividad práctica (en el examen). Realiza un ejercicio e indica cuál es el músculo protagonista y cuál se le opone.

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. Tareas prácticas:
 1. Para determinar el pulso total la fórmula es: $FC \text{ MÁXIMA} - FC \text{ EN REPOSO} = \text{PULSO TOTAL}$. Determina tu pulso total teniendo en cuenta la fórmula.
 2. Ahora determina tu porcentaje de esfuerzo si querés trabajar al 60%, teniendo en cuenta la siguiente fórmula:

$$(\text{Pulso TOTAL} \times 60 / 100) + FC R =$$

EQUILIBRIO ENERGÉTICO

1. ¿Qué tienen en común los hombres y las máquinas (en qué se parecen)?
2. ¿De quién recibe el cuerpo la energía?
3. ¿Cómo se mide la energía de la comida?
4. Actividad: Realiza y presenta el trabajo práctico de nutrición.

TRABAJO PRÁCTICO 5º

NOMBRE Y APELLIDO:

CURSO: 5º

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:

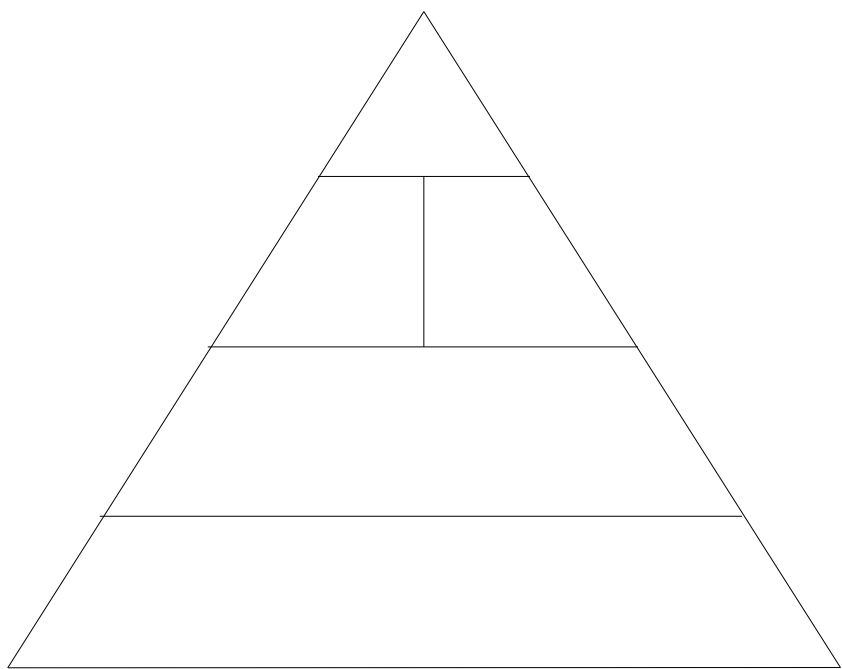
.....
.....

Ellos son:

Nutrientes:	Ejemplos de alimentos que se corresponden:
-------------	--------------------------------------------

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

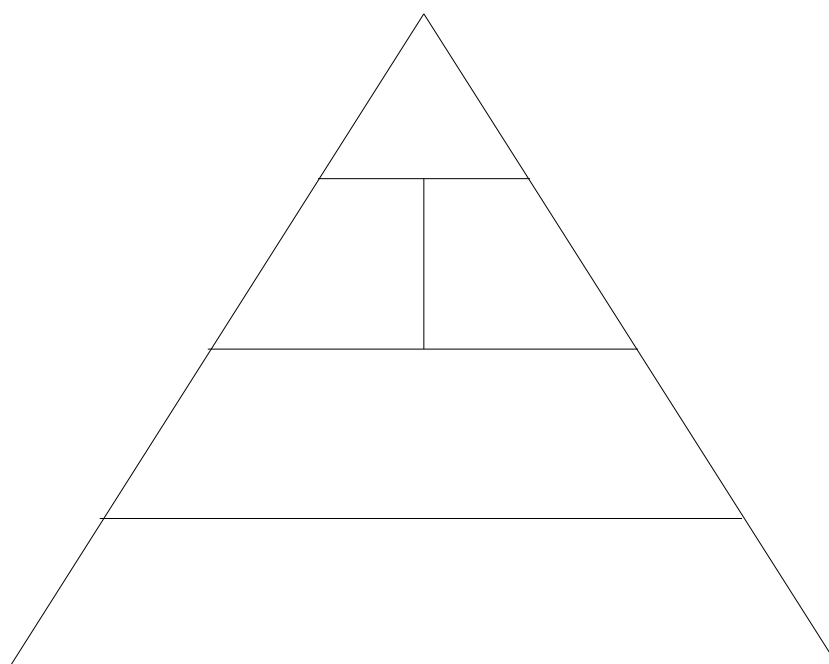
2. Existen cinco grupos de alimentos; investiga cuáles son, qué nutrientes poseen y colócalos en la siguiente pirámide, confeccionando una pirámide nutricional:



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

.....
.....

4. Coloca en la siguiente pirámide cómo te alimentas 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. Durante una semana debes anotar todo lo que comes, detallando horario y comida. Además, debes tener en cuenta si haces o no actividad física. Luego arma un informe explicando cómo te alimentas, si bien o mal, de acuerdo a lo aprendido en este trabajo práctico.

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

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

.....
.....

7. 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 ACUERDO A LAS ACTIVIDADES 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...

8. Escribe una **CONCLUSIÓN 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?

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

Coloca V o F:

Para que entren los jugadores suplentes no es necesario interrumpir el partido

El inicio y reinicio de un partido se realiza desde una línea lateral

El inicio de un partido se realiza desde el centro de la cancha

La cantidad mínima de jugadores para empezar un partido es de cinco (5)

Es una falta de handball caminar

Es una falta de handball entrar al área del arco aunque no se obtenga ventaja sobre el adversario

No es una falta de handball entrar al área para atacar o defender

No es una falta de handball realizar un doble pique (dribling) con la pelota

¿Qué se entiende por actitud antideportiva?

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

¿Cuándo se cobra un tiro libre?

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

¿Dónde se ejecuta un tiro libre?

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

SANCIONES DISCIPLINARIAS

¿Cómo se comunica una amonestación?

.....
.....

.....

Explica la diferencia entre descalificación y expulsión:

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

Crea un juego y dos ejercicios con la pelota que te ayuden a mejorar tus técnicas.

Ahora dibuja cómo colocarías a los jugadores en la cancha para jugar, eligiendo un sistema de juego:



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.

¿Cuántos jugadores componen el equipo?.....

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.

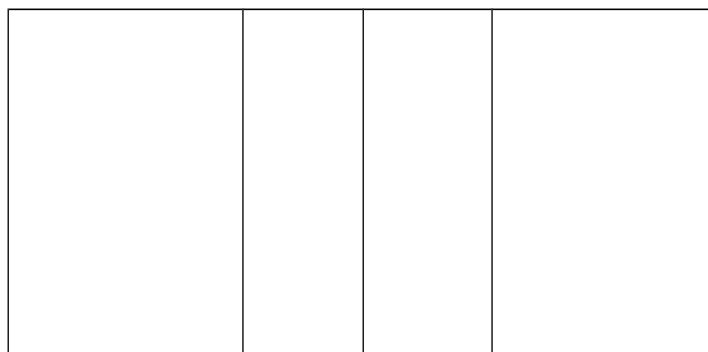
Es una falta de voley:

- 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.
- E) Todas son correctas.

La duración del partido es:

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

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



Inventa un juego y un ejercicio, en grupo de cinco o más 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 ni 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 del partido.
- E) Cuáles las faltas básicas (al menos cuatro).
- F) Cuáles las sanciones.

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

.....

.....

.....

.....

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?

.....

.....

OLIMPÍADAS Y DOPPING

4. Según el autor, ¿Dónde está la clave del éxito? Explica por qué.

.....

.....

.....

5. ¿Qué son los esteroides anabólicos?

.....

.....

.....

6. ¿Te parece positivo utilizar andrógenos? Señala algunos de los efectos indeseables.

.....

.....

.....

.....

7. ¿Por qué el Comité Olímpico Internacional prohíbe la utilización de sustancias estimulantes?

.....

.....

.....

.....

8. Si jugamos por honor a nuestro país y la gloria del deporte, ¿te parece positivo o negativo utilizar sustancias para ganar? Fundamenta.

.....

.....

.....

.....

.....

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. ¿Qué opinas sobre los torneos deportivos escolares; deben incentivar a un deporte que valore la competencia y el ganar por sobre todas las cosas o el disfrute y la participación de todos en la competencia? Fundamenta.
3. ¿Para qué te parece que existen las reglas de juego? Explica qué sucedería sin ellas.
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.

7. Menciona deportistas ganadores de cualquier medalla en los Juegos Olímpicos de 2012:

DEPORTISTA: Apellido y nombre

Medalla

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

8. Realiza, detrás de la hoja, un cuadro sinóptico que grafique el espíritu olímpico.

9. ¿Cuáles son los símbolos de los Juegos Olímpicos?

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

10. ¿Qué simbolizan los cinco anillos entrelazados?

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

11. Explica qué CONTIENE representan los colores de los anillos olímpicos:

AZUL ROJO AMARILLO
VERDE NEGRO

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.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DEPORTE Y SALUD

1. ¿Qué significa estar en forma, según el texto titulado *Deporte y salud*?

.....

.....

.....

.....

2. ¿Con qué tipo de ejercicio puedo lograr el aumento de la resistencia muscular? Nómbralos.

.....

.....

.....

.....

.....
.....

3. Nombra al menos tres beneficios de este tipo de ejercicio.

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

4. ¿Cuáles son los cuatro (4) factores de riesgo más importantes?

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

5. ¿Creés que el uso de la PC, la Play Station y la TV influyen en el aumento del sedentarismo?
SÍ NO y esto es BUENO o MALO? Tacha lo que no corresponde.

6. ¿Qué piensas que debes hacer para estar en forma y saludable?

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

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)

7. ¿Qué son las prácticas gimnásticas?

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

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

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

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

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

10. ¿Qué es la gimnasia aeróbica?

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

11. ¿Qué es la gimnasia expresiva?

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....