

EDUCACIÓN FÍSICA 6° AÑO
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? SI 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. NOMBRA LOS DIEZ (10) TIPOS DE MOVIMIENTO Y EXPLÍCALOS CON TUS PALABRAS.
6. ACTIVIDAD PRÁCTICA (EN EL EXÁMEN): ELIJE 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 MENCIONALAS
5. ACTIVIDAD PRÁCTICA (EN EL EXÁMEN). 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 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 EXÁMEN). ELIJE UN MÚSCULO DE TU CUERPO Y EXPLICA QUE TIPOS DE MOVIMIENTOS TE PERMITE REALIZAR (EJ...EXTENDER O FLEXIONAR EL CODO, EL HOMBRO, ETC) LEE LOS TIPOS DE MOVIMIENTOS DE LAS ARTICULACIONES PARA PODER HACER ESTE EJERCICIO.

CONTRACCIÓN MUSCULARES

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. ¿DE QUÉ ESTÁ LLENA LA FIBRA MUSCULAR? ¿CUÁNTOS TIPOS DE FILAMENTOS TIENEN LAS MIOFIBRILLAS? ¿CÓMO SE LLAMAN? ¿CÓMO SE CONTRAE EL MÚSCULO?
5. ¿Qué tipo de neurona lleva los impulsos nerviosos el sistema nervioso central a la fibra muscular?
6. ACTIVIDAD PRÁCTICA (EN EL EXÁMEN). DIBUJÁ, SIN MIRAR EL APUNTE, EL FASCÍCULO, LA FIBRA MUSCULAR Y LAS MIOFIBRILLAS (UNOS DENTRO DE OTROS)

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). MUESTRA CON TU CUERPO UN EJERCICIO E INDICA CUÁL ES EL MÚSCULO PROTAGONISTA QUE INTERVIENE EN LA ACCIÓN, CUÁL EL ANTAGONISTA Y CUÁL O CUÁLES SINÉRGICOS

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. RESISTENCIA AERÓBICA Y ANAERÓBICA. FRECUENCIA CARDÍACA EN REPOSOSO, MÁXIMA Y DE TRABAJO.

A) PARA DETERMINAR LA FRECUENCIA CARDÍACA EN REPOSO, DEBEMOS LOCALIZAR EL PULSO Y TOMARLO EN UN MINUTO PARA ELLO:

- I. LO TOMAMOS EN 15" Y MULTIPLICAMOS POR 4
- II. LO TOMAMOS EN 10" Y MULTIPLICAMOS POR 6
- III. LO TOMAMOS EN 6 " Y MULTIPLICAMOS POR 10
- IV. TODAS SON CORRECTAS.
- V. NINGUNA ES CORRECTA.

B) LA CUENTA PARA CONOCER LA FRECUENCIA MÁXIMA ES:

- I. 230 MENOS LA EDAD EN MUJERES.
- II. 220 MENOS LA EDAD EN VARONES.
- III. 220 MENOS LA EDAD EN AMBOS SEXOS
- IV. SOLO A Y B SON CORRECTAS
- V. SOLO B Y C SON CORRECTAS.

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 quieres trabajar al 60%, teniendo en cuenta la siguiente fórmula:
 $(\text{Pulso TOTAL} \times 60 / 100) + FC R =$

CON LA MISMA FÓRMULA CALCULA TU UMBRAL ANAERÓBICO. TENÉ EN CUENTA QUE EL % DE ESFUERZO, PARA DETERMINAR TU UMBRAL ANAERÓBICO, DEBE SER

DEL 88%.

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 PRODUCE LA MAYOR PARTE DE LA ENERGÍA?
4. ¿CUÁL ES LA NECESIDAD DE CONSUMO ENERGÉTICO DIARIO SEGÚN TU EDAD?
5. ¿Cómo se mide la energía de la comida?
6. ACTIVIDAD: REALIZA Y PRESENTA EL TRABAJO PRÁCTICO DE NUTRICIÓN.

TRABAJO PRÁCTICO 5º

NOMBRE Y APELLIDO:

CURSO: 6º

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:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

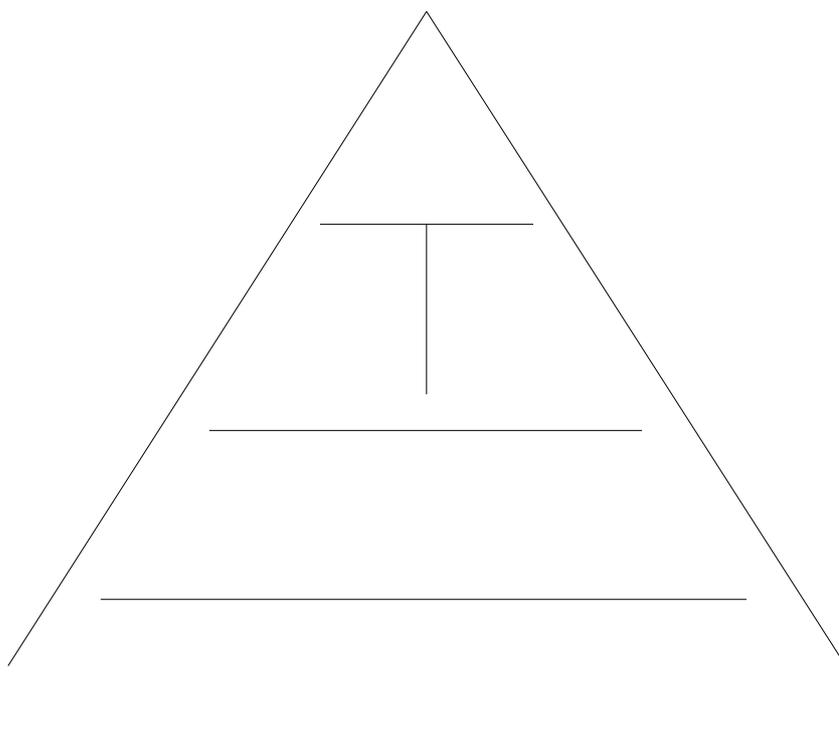
.....

.....

.....

.....

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



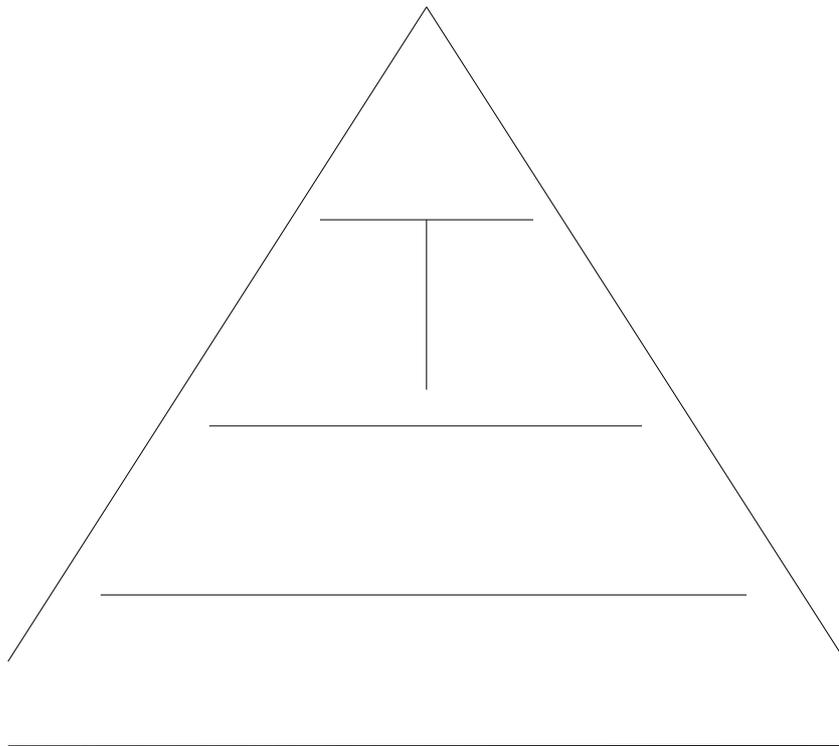
3. ¿Qué es lo que nos indica la pirámide nutricional?

.....

.....

.....

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 de alimentos	Grupos
.....	
.....	
.....	

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. AHORA RELATA UNA HISTORIA PERSONAL, COLOCANDO TU NOMBRE, CON EL COMIENZO QUE MÁS TE IDENTIFIQUES.

9. Escribe una **CONCLUSIÓN PERSONAL** sobre este trabajo práctico y su utilidad.

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

DEPORTES DE CONJUNTO

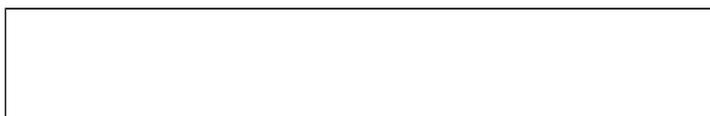
EXPLICA BREVEMENTE QUE ES EL HANDBALL, COMO SE JUEGA, CUÁNTOS JUGADORES PARTICIPAN Y CUÁNTO DURA UN PARTIDO.

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

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, MÁS ZONAS DE CAMBIOS:





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

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

¿EN QUÉ MOMENTO SE INTERRUMPE EL JUEGO PARA QUE ENTREN LOS SUPLENTES?

.....
.....

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

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

El inicio y reinicio de un partido se realiza desde.....DE LA CANCHA.

TOLDAR LAS CORRECTAS: ES UNA FALTA DE HANDBAL:

- A) DAR MÁS DE TRES PASOS CON LA PELOTA EN LA MANO.
- B) DESPLAZARSE CORRIENDO CON LA PELOTA HACIENDO DRIBLING (PICANDO).
- C) ENTRAR AL ÁREA PARA ATACAR O DEFENDER.
- D) ENTRAR AL ÁREA SIN VENTAJA SOBRE EL ADVERSARIO

- E) PEGARLE A LA PELOTA SIN QUERER CON LA PIERNA.
- F) CAMINAR
- G) REALIZAR DOBLE PIQUE (DRIBLING) CON LA PELOTA.
- H) CONDUCTA ANTIDEPORATIVA
- I) UTILIZAR LOS BRAZOS Y LAS MANOS PARA BLOQUEAR O APODERARSE DE LA PELOTA.
- J) RETENER, SUJETAR AL ADVERSARIO.
- K) EL ARQUERO PUEDE SALIR DEL ÁREA CON LA PELOTA CONTROLADA.

¿Qué se entiende por actitud antideportiva?

.....

.....

.....

.....

¿CUÁNDO SE COBRA UN PENAL?

.....

.....

.....

.....

SANCIONES DISCIPLINARIAS

DIFERENCIA ENTRE EXCLUSIÓN Y EXPULSIÓN

.....

.....

.....

.....
¿CÓMO SE COMUNICA UNA DESCALIFICACIÓN?

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

¿Cómo se comunica una amonestación?

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

CREA UN JUEGO GRUPAL CON LA PELOTA QUE AYUDE A MEJORAR LAS TÉCNICAS DE HANDBALL. COLOCA EXPLICACIÓN, CANTIDAD DE JUGADORES, REGLAS BÁSICAS, CUÁL ES LA TÉCNICA ESPECÍFICA QUE SE TRABAJA Y GRAFICA .(QUE SE ENTIENDA).

CREA UN EJERCICIO EN PAREJAS PARA: 1. PRÁCTICA DE PASE Y RECEPCIÓN. 2. MEJORA DEL DRIBLING (PIQUE). 3. MEJORA DE COORDINACIÓN CON PELOTA.

AHORA DIBUJA 2 SISTEMAS DE JUEGOS DIFERENTES, MARCÁNDOLOS CON DIFERENTE COLOR. DIBUJA LA CANCHA CON LÍNEAS BÁSICAS.

Voley:

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

JUGADORES EN CANCHA YSUPLENTE. SE INICIA CON SAQUE DESDE.....

UN SET ES GANADO POR EL EQUIPO QUE.....

CON UNA VENTAJA MÍNIMA DEPUNTOS. EL PARTIDO ES GANADO POR.....

COLOCA V O F SOBRE LOS JUEGOS CON EL BALÓN

- A) UN JUGADOR PUEDE TOCAR DOS VECES SEGUIDAS LA PELOTA(DOUBLE CONTACTO)
- B) PUEDEN TOCAR EN UN MISMO EQUIPO, PERO DISTINTOS JUGADORES, TRES VECES LA PELOTA.
- C) SE PUEDE DEJAR QUE LA PELOTA PIQUE UNA VEZ EN EL SUELO.
- D) LA PELOTA PUEDE TOCAR CUALQUIER PARTE DEL CUERPO.
- E) LA PELOTA SE PUEDE RETENER.

LAS MEDIDAS DE UAN CANCHA DE VOLEY SON:

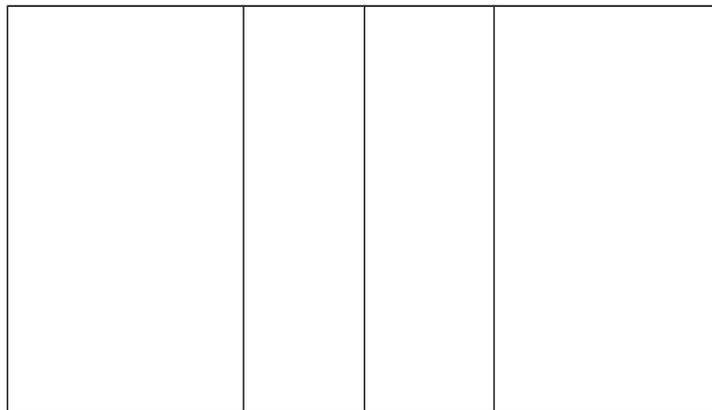
- A) 3 METROS DE ANCHO POR 3 DE LARGO, DIVIDIDA POR UNA RED EN EL MEDIO.
- B) 9 METROS DE ANCHO POR 18 DE LARGO, CON UNA RED

EN EL MEDIO QUE DIVIDE EN DOS CUADRADOS DE 9 POR 9 METROS.

C) 3 METROS DE ANCHO POR 6 DE LARGO, CON UNA RED EN EL MEDIO QUE LA DIVIDE EN DOS CUADRADOS DE 3 POR 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. Coloca también las medidas de la cancha:



EXPLICA QUE SUCEDE SI EL ÁRBITRO SACA 1. TARJETA AMARILLA 2. TARJETA ROJA. 3. TARJETA AMARILLA Y ROJA JUNTAS.

INVENTA UNA ACTIVIDAD (JUEGO O EJERCICIO) EN GRUPO, PAREJAS O TRÍOS Y CON PELOTA, QUE PERMITA HACER UN TRABAJO DE ENTRENAMIENTO PARA EL VOLEY, TENIENDO EN CUENTA LAS HABILIDADES NECESARIAS PARA JUGARLO.

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.
- G) CÓMO SE SEÑALA EL ÁRBITRO DICHAS 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.

REALIZA AL MENOS TRES EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO, SIN ELEMENTOS, PARA EL 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?

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

OLIMPIADAS Y DOPPING

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

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

5. ¿Qué son los esteroides anabólicos?

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

6. ¿ CUÁL ES LA RAZÓN POR LA CUÁL HAY DIFERENCIAS DE MUSCULATURA Y FUERZA ENTRE MUJERES Y HOMBRES?

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

7. ¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DE LOS ANDRÓGENOS?

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

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

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

9. ¿CUÁNDO SE COMENZÓ A UTILIZAR EL CONTROL ANTIDOPING?

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

10. ¿QUÉ LE SUCEDIÓ A LOS PESISTAS MILJO GRABLEV Y ANGEL GUENCHEV?

.....

LA SIGUIENTE ACTIVIDAD TIENE QUE SER CONTESTADA CON TUS PALABRAS, ESPLICITANDO LO QUE PIENSES Y SIENTAS CON RESPECTO A LOS TEMAS EN ELLA ABORDADOS:

1. EXPLICA BREVEMENTE, CON TUS PALABRAS, LA IMPORTANCIA DE PRACTICAR DEPORTE EN LA ESCUELA. RESALTA EN TU RELATO LOS VALORES QUE SE DEBEN FOMENTAR, TENIENDO EN CUENTA LO RESPONDIDO SOBRE TEXTO DE LÓPEZ GIL:

TRABAJO PRÁCTICO CORRESPONDIENTE AL TERCER TRIMESTRE (SEPTIEMBRE – OCTUBRE – NOVIEMBRE)

JUEGOS OLÍMPICOS:

Responde a las siguientes preguntas:

1. ¿En qué año comenzaron a celebrarse los Juegos Olímpicos?
¿En dónde? Año:
Lugar:
2. ¿Cada cuánto se celebran?
.....
3. ¿Se celebraron los Juegos Olímpicos durante la Primera y Segunda Guerra Mundial? SÍ
NO
4. Lugar de celebración en el año 2012:
.....
5. Menciona los deportes argentinos participantes en 2012:

DEPORTES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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:

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

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.

¿CUÁNTO TIEMPO DEDICARÍAS A LOS APARATOS TECNOLÓGICOS Y CUÁNTO A LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ESTRA EN FORMA?

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

ATLETISMO

1. ¿Qué es el atletismo?

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

2. ¿Cuáles son las categorías en las que se encuadran las

principales disciplinas del atletismo?

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

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

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

4. 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

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?

.....

.....

.....

.....

.....

.....