

INSTITUCIÓN: AGROTÉCNICA GONZALO ALBERTO DOBLAS.

DOCENTE: ESCRIVÁ YESICA

CURSO: 2° AÑO/1ra Y 2da división.

TURNO: TARDE

AREA CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA.

TITULO: "INTEGRAMOS DESDE CASA".

GUÍA N°: 10

CONTENIDOS:

- -Reconocer la denominación ubicación y función de los músculos.
- -Valoración y práctica de acciones motrices que favorezcan el desarrollo de las capacidades condicionante.
- -Sedentarismo y riesgos.
- -Deporte:-Atletismo.
- Futsal.

Actividades:

1-Lee y responde, teniendo en cuenta lo visto en las guías anteriores.

a-¿Qué es la Educación Física?

.....

b-¿Qué es el músculo?

.....

c-¿Cuántos músculos tiene el cuerpo humano?

.....

d-¿Qué es la obesidad?

.....

e-¿Qué causa la obesidad?

.....

f-¿Hay alguna diferencia entre sobrepeso y obesidad?

.....

g-¿La obesidad puede afectar a nuestra salud? ¿Por qué?

.....

2-Marque con una X (cruz) la respuesta correcta. Solo una opción es la correcta.

a-Las capacidades físicas son:

Fuerza y velocidad

Fuerza, resistencia y velocidad

Velocidad y resistencia.

Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad.

b-El descanso:

Tiene que hacerse de vez en cuando.

Es esencial para recuperar solo los músculos.

Es importante para recuperar y favorecer al rendimiento del deportista.

c- Son ejemplos de Velocidad:

Correr 80m llanos

Correr muchos kilómetros.

Maratón

Trote continuo por 20 minutos.

d-La Resistencia es por ejemplo:

Una carrera rápida en el menor tiempo posible.

Una carrera de corta duración.

Una carrera de larga duración.

Una posta de 400metros.

e-La fuerza:

No se puede mejorar.

Solo se mejora con ejercicios estáticos.

Aumenta la masa muscular

f- La entrada en calor:

Es importante para comenzar cada entrenamiento, preparar nuestro organismo y evitar lesiones.

No es necesario entrar en calor.

A veces si es necesario para realizar actividad física.

3-Responder el siguiente cuestionario de múltiples opciones. Después de haber leído e interpretado el texto, marque la respuesta correcta.

A. La carrera de 100m. es una

prueba de:

- Fondo
- Medio fondo
- Velocidad

B. Las pruebas de mayor

distancia son:

- Las de velocidad.
- Las de fondo.
- Las de medio fondo.

C. En que prueba se da solo una vuelta completa a

la pista:

- 200m.
- 400m.
- 800m.

D. En las carreras:

- No existen pruebas de vallas y obstáculos.
- No existe prueba de vallas, pero sí de obstáculos. Existen pruebas de vallas y de obstáculos.

E. En las carreras, todas las

pruebas son:

- Individuales
- Grupales
- Solo los relevos son por equipo, el resto son individuales

4-Mencione diez reglas básicas del Futsala, basándose en el link que aparece en la guía n°3

Lugar de consultas:

escrivaacarletaa@gmail.com

Director: ROBERTO GARCIA.