

Escuela: ETOA

Docentes: Departamento de Educación Física

Año: 4° 1° - 4° 2° -4° 3° **Ciclo Orientado.**

Turno: Mañana y Tarde

Área curricular: Educación Física (varones y mujeres)

Título: Guía N°13 Guía Integradora

Objetivo: Realizar las actividades propuestas por el departamento de Educación Física

Capacidad a desarrollar:

Responsabilidad y Compromiso.

Bibliografía: Manual de Educación Física y Deporte 2009 Editorial Océano.

TEMARIO

Capacidades condicionantes y coordinativas su práctica y definición.

Deporte: Voleibol (Reglamento)

Parte práctica:

Enviar un Video a tu Profesor realizando la actividad.

<u>Actividad N° 1</u>	
Plancha x 15”(segundos) Mujeres Plancha x 20”(segundos) Varones	
Burpees x 15”(segundos) Mujeres Burpees x 20”(segundos) Varones	

Actividad N° 2

Nombrar y Definir las Capacidades Condicionantes y Coordinativas.

Actividad N° 3

Reglamento de Voleibol

- a) ¿Cuánto mide la red (altura) para categoría mayores Varones y Mujeres?
- b) ¿Cuántos cambios se pueden hacer por set? Explique.
- c) ¿Cuántas veces puede tocar un jugador la pelota?
- d) ¿Cuándo se termina un partido de Voleibol?

Cronograma de entregas de guías.

13/11	Última fecha de presentación Guías 1 a la 12
20/11	Inicio de presentación Guía N°13 (Guía Obligatoria)
27/11	Ultimo plazo de presentación Guía N°13 (Obligatoria)
28/11	A partir del 28/11 a las 0:00hs, finaliza indefectiblemente la recepción de la Guía N°13.

Se tendrá en cuenta:

- Presentación en tiempo y forma.
- Prolijidad y Ortografía.

Una vez elaborada las respuestas, envíasalas por WhatsApp a tu Profesor.

4° 1° - 4° 2° - Profesor Pablo Sosa contacto (264-5762607)

4° 3° - Profesor Daniel Díaz contacto (264-5467968)

4° 1°- 4° 2° - Profesora Roxana Ramírez contacto (246-4165828)

4° 3° - Profesora María Eugenia González (264-4584042)

Director: Tec. Jorge Grosso