

INSTITUCIÓN: AGROTÉCNICA GONZALO ALBERTO DOBLAS.

DOCENTE: ROSALES LORENA

CURSO: 6° AÑO

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:

lorenagiselarosales@gmail.com

Director: ROBERTO GARCIA.