

Escuela: EPET N°3

Docente: Profesora Silvia Carrió

Grado: todos los 4º año, Nivel secundario, Ciclo Orientado

Turno: Tarde y vespertino

Área curricular: Educación Física

Título: Integración de Contenidos.

Guía N° 9

Contenidos

Capacidades condicionales y coordinativas. Grupos musculares. Deporte: fútbol, vóley, atletismo. Entrada en calor. Hidratación.

Capacidad a desarrollar:

- Cognitivo: Relación de los conocimientos adquiridos desde las guía 1 a 8.
- Procedimental: Aplicación de los conocimientos adquiridos en la actividad presentada.
- Actitudinal: Cumplimiento de las consignas.

Metodología:

Teniendo en cuenta la bibliografía e información presentada en las guías anteriores (1 a 8) se espera que los alumnos realicen la evaluación integrativa presentada.

La fecha de presentación **sin excepción** de esta evaluación integrativa es hasta el 20 de Noviembre del corriente año, de **no recibir respuesta** pasaran a la instancia con acompañamiento en **Febrero del 2021**. Además deberán tener presentadas las guías anteriores (1 a la 8) al 30 de Noviembre.

La entrega de la evaluación y guías se considera como presentado y tendrá una apreciación cualitativa.

La evaluación debe ser enviada por wasap o mail de la profesora Silvia Carrió.

Teléfono 02645056842

Mail silvicarrio@yahoo.com.ar

Criterios de valoración

Al momento de evaluar la presentación del alumno, se tendrá en cuenta:

- Presentación en tiempo y forma.
- Capacidad de argumentación
- Correcto uso de vocabulario
- Prolijidad y uso de recursos

GUÍA DE INTEGRACIÓN

MARQUE CON UNA X QUE SE PUEDA DISTINGUIR MUY BIEN EN LAS RESPUESTA/S CORRECTA/S Y DONDE SE SOLICITE UNA RESPUESTA ESCRITA SEA CLARO Y BREVE.

Evaluación Integrativa dispositivo Pedagógico Educación Física

Preguntas

- 1. ¿Qué capacidad condicional predomina en vóley?**
 - Fuerza
 - Resistencia
 - Flexibilidad
 - Velocidad
- 2. ¿Qué capacidad condicional predomina en una carrera de 100m?**
 - Fuerza
 - Resistencia
 - Flexibilidad
 - Velocidad
- 3. ¿Cuáles son los grandes grupos musculares del tren superior?**
 - Cuádriceps e isquiotibiales
 - Cuádriceps y bíceps
 - Pectoral, bíceps y tríceps
 - Pectoral, isquiotibiales y tríceps
- 4. Las medidas de la cancha de vóley son:**
 - 18cm x 9 cm
 - 1.8m x 0.9m
 - 20m x 10m
 - 18m x 9m
- 5. En partida baja en la vos a sus marcas se debe tener:**
 - 3 y 4 apoyos
 - 4 y 3 apoyos
 - 2 y 3 apoyos
 - 1 y 2 apoyos
- 6. En el fútbol, los saques laterales se puede hacer:**
 - Pisando la línea con los 2 pies

- Pisando la línea con 1 pie
- Con un 1 pie en el campo de juego y otro fuera de él
- Con los 2 pies sin pisar línea y fuera del campo de juego

7. La duración del partido de vóley es:

- 60 minutos
- Ninguna es correcta
- 2 tiempos de 45 minutos
- 80 minutos

8. El arquero de fútbol no puede:

- Agarrar la pelota en la media luna del área
- Agarrar la pelota en el área rival
- Sacar con el pie
- Salir jugando con la pelota en el pie

9. Explique, según lo visto, la Flexibilidad

10. Explique, según lo visto la hidratación en la actividad física

11. Reglamento de vóley. Explique:

- Los pases por equipo en vóley
- Que sucede si la pelota toca la red
- La rotación de los jugadores

Profesora Silvia Carrió: Mail silvicarrió@yahoo.com.ar

Teléf. 2644282169

Director: Eduardo Yañes