

**Escuela:** EPET N°3

**Docente:** Profesora Mauricio Peralta

**Grado:** todos los 5 año, Nivel secundario, Ciclo Orientado

**Turno:** Tarde y vespertino

**Área curricular:** Educación Física

**Título:** Integración de Contenidos.

### **Guía Nº 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 guías 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 del profesor Mauricio Peralta.

Teléfono 02644169898

Mail pipomauperalta76@gmail.com

#### **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 LA/S 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 futbol, 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 futbol 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

12. Nombrar actividades físicas que realizaste durante este año de aislamiento.

Profesor Mauricio Peralta: Mail pipomauperalta76@gmail.com

Teléf. 2644169898

Director: Eduardo Yañez