

**Escuela:** E.P.E.T. N° 3

**Docente:** Olga Moreno

**Correo:** [olgamoreno@geosanjuan.com.ar](mailto:olgamoreno@geosanjuan.com.ar)

**Curso:** 6° AÑO – Ciclo Orientado - Todas las divisiones.

**Turno:** Mañana, Tarde y Vespertino.

**Área curricular:** Educación Física.

**Guía:** N ° 9

**Título:** “GUÍA PEDAGÓGICA INTEGRADORA DE EDUCACIÓN FÍSICA”

**Contenidos:** Entrada en calor. Hidratación. Capacidades condicionales y coordinativas. Grupos musculares. Deporte: vóley y atletismo.

**Capacidad para 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.

**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

### **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.

### **INTRODUCCIÓN:**

Hola, chicos espero estén muy bien, una vez más contactándonos de forma virtual y teniendo en cuenta esta situación, es muy importante que conozcan que la presentación de esta guía integradora es de **carácter obligatorio**, aún para aquellos alumnos que estén adeudando presentación de guías. **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 de 2021. Luego de este tiempo se les va a otorgar un tiempo para completar las guías atrasadas.

Siempre a disposición de ustedes para lo que necesiten, aunque creo tienen algunas dificultades para responder tal vez puedan resolverlas o ver la manera de solucionarlo. Mi correo [olgamoreno@geosanjuan.com.ar](mailto:olgamoreno@geosanjuan.com.ar) , **WhatsApp 2644676519**.

Queda muy poco para culminar este año complicado solo hagan el esfuerzo de terminarlo de la mejor manera.

## ACTIVIDADES 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.

### Preguntas

1- ¿Por qué es necesario realizar una entrada en calor antes de comenzar a trabajar con nuestro cuerpo?

- Porque hace frio \_\_\_\_\_
- Porque preparo el cuerpo para alcanzar el máximo rendimiento y evito lesiones \_\_\_\_\_

2- ¿Es importante hidratarse al momento de realizar una actividad física?

- Antes de la actividad física \_\_\_\_\_
- Durante la actividad física \_\_\_\_\_
- Antes y durante la actividad física \_\_\_\_\_

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- ¿Qué capacidad condicional predomina en una carrera de 100m?

- Fuerza
- Resistencia
- Flexibilidad
- Velocidad

5- - En partida baja en la voz a sus marcas se debe tener:

- 3 y 4 apoyos
- 5 y 4 apoyos
- 2 y 3 apoyos
- 1 y 2 apoyos

6- ¿Qué capacidad condicional predomina en el deporte vóley?

- Fuerza
- Resistencia
- Flexibilidad
- Velocidad

7- Las medidas de la cancha de vóley son:

- 18cm x 9 cm
- 1.8m x 0.9m
- 20m x 10m
- 18m x 9m

8- La duración del partido de vóley es:

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

9- Explique en que consiste el juego en el deporte vóley. Y describa al menos tres reglas del juego.

10- Explique, según lo visto, por qué es importante realizar actividad física

**RECUERDA: La fecha de presentación sin excepción de esta evaluación integrativa es hasta el 20 de noviembre del corriente año**

Director: Eduardo Yáñez