

INSTITUCIÓN: AGROTÉCNICA GONZALO ALBERTO DOBLAS.

DOCENTE: ESCRIVÁ YESICA

CURSO: 4° AÑO/1ra Y 2da división.

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.
- Fútbol.

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:

✉ escrivaacarlettaa@gmail.com

Director: ROBERTO GARCIA.