



# EDUCACION FISICA

**EL FUTURO DEL MUNDO ESTÁ EN NUESTRAS  
MANOS EN CADA UNO DE NOSOTROS.....**

## ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

**PROFESORA: PAVKA, ALICIA**

**HE INCLUIDO LOS T.P. ANTERIORES PORQUE NO TODOS HAN TENIDO ACCESO AÚN CADA VEZ QUE SUBAN ACTIVIDADES DEBERAN OBSERVAR QUE TRABAJO NO HAN REALIZADO AUN Y CONTINUAR APARTIR DE ALLI DE SEGUIR LA CUARENTENA SE SEGUIRÁN INCLUYENDO T.P.**

Utiliza una carpeta o computadora, dónde desarrollarás los trabajos prácticos que serán considerados de manera indispensable para la aprobación del primer trimestre en este espacio curricular. Toda información puedes hallarla en google, Wikipedia, también para su corrección debes enviarlo al correo [aliciaytiago72@gmail.com](mailto:aliciaytiago72@gmail.com) en formato Word o PDF.

### **T.P. N° 1: CONOCIENDO DE QUE SE TRATA...**

**Investiga y escribe los siguientes conceptos y/o definiciones:**

- ✓ Definición de EDUCACIÓN FÍSICA.
- ✓ ¿Cuáles son las valencias físicas? Enumere y explique cada una de ellas.
- ✓ Realizan una red conceptual con la definición de deportes individuales y de conjunto menciona por lo menos cinco de ellos.
- ✓ Concepto de ACTIVIDAD FÍSICA.

- ✓ **Concepto de ejercicios.**
- ✓ **Beneficios de la actividad física menciona como contribuye dichos beneficios a la salud.**
- ✓ **EL DEPORTE: definición.**
- ✓ **El deporte posee al menos dos vertientes una es el deporte recreativo y otro el competitivo cual es el objetivo principal de cada uno de ellos.**
- ✓ **Realizas algún deportes o actividad física, menciona ¿cuál o cuáles son y cómo crees que esto influye en tu calidad de vida?**

## **T.P. N° 2: CONOCER TU CUERPO ES SABER COMO FUNCIONA Y COMO CUIDARLO...**

- **Cómo está constituido el aparato locomotor del ser humano.**
- **Sistema esquelético ¿qué funciones cumple? Explica cada uno de ellos.**
- **Articulaciones concepto. Tipos describe cada una de ellas y da ejemplos.**
- **Ligamentos cuáles son sus propiedades.**
- **Los movimientos que tienen lugar en una articulación son los siguientes: Flexión, extensión, abducción o separación, elevación, circulación, oposición, rotación, supinación o rotación externa, pronación o rotación interna. Describe cada una de ellas e ilustra.**
- **Completa la frase: LOS MÚSCULOS SON LOS RESPONSABLE DE TODOS LOS..... DEL CUERPO.**
- **Realiza un cuadro que contengan los tipos, ubicación y función de los músculos.**
- **Ilustra con un esqueleto marca los nombres de los huesos y un cuerpo humano donde indiques los principales grupos musculares.**
- **Define brevemente frecuencia cardíaca(F.C.) ¿Cuál el rango normal a tu edad? Busca un tutorial en YouTube y aprende a tomarte la F.C.**
- **Define brevemente frecuencia respiratoria(F.R.) ¿Cuál el rango normal a tu edad? Busca un tutorial en YouTube y aprende a tomarte la F.R.**

Después de haberlo ejercitado has un cuadro con los integrantes de tu familia incluyéndote, consignando solo el nombre, la edad, su F.C. y F.R.

- Realiza y responde las siguientes preguntas referidas a las reglas de una disciplina deportiva de tu agrado o elige una de ellas. (voleibol, futbol, hándbol. Atletismo etc.

A modo de guía y ejemplo:

- 1) Realizar un croquis con la medida de las canchas, nombre de las líneas y zonas.
- 2) Medias y altura de la red para varones y para mujeres.
- 3) Definición del juego. (como se juega).
- 4) El número de jugadores titulares y suplentes.
- 5) La duración del partido. (cuantos SET en caso de empate como se gana un partido). (cuantos tiempos y cuanto de descanso).
- 6) Un set ¿a cuántos tantos se juega? Y el taik break ¿a cuántos tantos se juega?
- 7) Cambios o sustituciones ¿Cuántos cambios se realizan y en qué consiste
- 8) ¿Cuándo es gol? ¿Cuándo es penal? ¿Cuándo es córner?
- 9) ¿Cuándo esta fuera de juego y como se repone del lateral?

### **T.P. N° 3 CONOCER MÁS ACERCA DEL CUIDADO DEL CUERPO MEJORA TU CALIDAD DE VIDA.**

Muchas afecciones comienzan por una mala postura. Poco y nada somos conscientes de nuestra postura en la vida cotidiana.

- La postura: ¿cómo debe ser una buena postura? Define e ilustra estableciendo un paralelo entre una buena y mala postura. Con tus palabras menciona las diferencias.

- **¿Cuáles son las causas de una mala postura? Realiza una breve descripción de cada una de ellas.**
- **Enumera y explica los tres principales defectos posturales: Escoliosis, lordosis y cifosis.**  
**Lee acerca de los mecanismos de prevención de estos defectos y ejemplifica**  
**¿cuáles podríamos incluir en tu vida cotidiana para prevenirlos?**

#### **T.P. N° 4: TAMBIEN PODEMOS EJERCITARNOS MIENTRAS NOS DIVERTIRNOS COMPARTIENDO...SIEMPRE EN MOVIMIENTO.**

- **Apréndete está coreo o crea una propia, enséñales a los miembros de tu familia has un videíto no muy largo y lo principal diviértete mucho.**

<https://www.youtube.com/watch?v=TExp8vNB4k>

#### **T.P. N° 5: EL CORONAVIRUS**

- ✓ **Apréndete está coreo, enséñales a los miembros de tu familia has un videíto no muy largo y lo principal APRENDE DIVIRTIENDOTE mucho.**

<https://www.youtube.com/watch?v=TExp8vNB4k>

**Recuerdas esta tarea del trabajo anterior; complementalo de la siguiente manera:**

- ✚ **Extrae los concejos de prevención y cuidados para evitar el contagio.**
- ✚ **Agrega a la lista otros que no se encuentren en el video.**
- ✚ **Escribe brevemente como podrías contribuir a no ser parte de la propagación del virus COVID – 19.**
- ✚ **En tu barrio ¿han tomado conciencia? Si – No fundamenta tu respuesta.**
- ✚ **Cómo te sientes con el aislamiento social. A que reflexión te lleva cuando observas el cambio climático a raíz del cese de actividad del hombre.**

## **T. P. N°6: ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

- Concepto de alimentación y nutrición.
- Definición de alimentación saludable.
- Que alimentos debería incluirse en una alimentación saludable y cuáles no.
- Que enfermedades acarrea una mala alimentación.
- Nombra tres enfermedades que provocan trastornos alimenticios especialmente en adolescentes. Comenta una de ellas (causas, consecuencias, síntomas)
- ¿Qué es el índice de masa corporal, para que sirve y como se calcula?
- Conclusión: lee atentamente toda la información recaudada establece una comparación con tu vida y plasma de manera escrita tu opinión. ¿Cómo te sentís con respecto a tu peso y a tu manera de alimentarte? ¿te sirvió esa información, aplicarías a tu vida cotidiana, crees que llevas una alimentación saludable.)

## **T.P. N° 7: PARA PODER PERMITIR A TUS HUESOS CRECER ES IMPORTANTE SABER...**

- Lee e investiga, luego contesta:
  1. ¿Qué es el stretching?
  2. ¿Para qué nos sirve, cuáles son sus beneficios para la salud y el crecimiento de nuestro cuerpo?
  3. Coloca verdadero o falso, el estretching es conveniente realizarlo:
    - Antes de realizar ejercicios. \_\_\_\_\_
    - Después de hacer los ejercicios. \_\_\_\_\_
    - Nunca porque podría causar lesiones. \_\_\_\_\_
    - Siempre que realizamos ejercicios. \_\_\_\_\_
    - Antes, durante y después de cada actividad física. \_\_\_\_\_

4. Recuerdas los grandes grupos musculares los cuales investigaste en el T.P. N° 1 bien ahora ilustraras dos ejemplos por cada grupo muscular, ejemplo: cuádriceps, isquios, gemelos, glúteos, abdominales, dorsales o espinales, pectorales, trapecio, bíceps, tríceps. Son ejercicios simples que cuando los veas te serán familiar porque los realizábamos en nuestra entrada en calor.
5. Realízalos por lo menos dos veces por semana y envíame un video, si quieres podrás mientras lo realizas y grabas el video ve explicándolo como si fuese un tutorial o una clase expositiva.

**PROFESORA: PAVKA, ALICIA**

### **T.P. N° 8: PARA UN MEJOR ANDAR ES LA COORDINACION LA QUE DEBES ENTRENAR.....**

- Lee e investiga, luego contesta: (al finalizar has un glosario es decir de todas las palabras que desconoces busca en el diccionario y escribe su significado)
6. ¿Qué es la coordinación muscular o motora?
  7. Describe brevemente la clasificación de la coordinación. (coordinación dinámica general, coordinación segmentaria óculo-manual y óculo pie)

**Lee varias veces el texto para poder interpretarlo:**

*La coordinación es la capacidad de reaccionar ante de forma segura y económica ante las diversas situaciones sin perder la estabilidad articular ni el equilibrio corporal y es, por lo tanto, imprescindible para la realización de las actividades de la vida diaria. A su vez, la propiocepción es uno de los factores de la coordinación, en general, y de la propiocepción, en particular, es conseguir la optimización de las secuencias motoras, la mejora de la economía del gesto, la seguridad en los movimientos durante las actividades de la vida cotidiana y mejora de la economía del gesto, la seguridad en los movimientos durante las actividades de la vida cotidiana y la mejora de la seguridad en uno mismo, la conciencia y la sensación de bienestar.*

8. A partir del texto, que beneficios crees que aporta a las acciones en la vida cotidiana responde con tus palabras y dan ejemplos en tu vida cotidiana.
9. En el trabajo anterior al integrador vimos la importancia de los ejercicios de stretching o elongación antes, durante y después del ejercicio. Por ello comenzaremos con algunos ejercicios de estiramiento antes de realizar los ejercicios de coordinación.
10. Si tienes acceso a you tube puedes buscar ejercicios de coordinación general (hector 521)
11. Puedes utilizar cualquier elemento con que cuentes y armar un circuito de coordinación ejemplos botellas descartables, cintas o baldosas, sogas o trazar una línea en el suelo si tienes patio puedes marcar círculos o líneas, cuadrados etc. Y realizar variantes de adentro a fuera con un pie con dos, saltando separando piernas adelante atrás, etc. También puede ser sin elementos armando una rutina simplemente con tus extremidades inferiores y superiores.  
Ejemplo con una pelotita de papel o de medias que puedas construir realiza los siguientes ejercicios de coordinación segmentada óculo-manual y óculo pie.



8.Crea tu propia rutina graficalo y descríbelo también puedes enviarme las evidencias por medio de fotos o videos realízalos tres veces por semana.

**PROFESORA:** PAVKA, ALICIA.