

## TRABAJO INTEGRADOR

### TP Nº 8 EDUCACIÓN FÍSICA

CURSOS: 5º 1º y 5º2º.

PROFESORA: Goette Andrea

FECHA DE ENTREGA: 17 de noviembre de 2020.

NOMBRE DEL ALUMNO:

ENVIAR AL MAIL DE CADA DOCENTE: [andrea\\_goette@yahoo.com.ar](mailto:andrea_goette@yahoo.com.ar)

### 1) Capacidades condicionales



- Mencionar las capacidades condicionales básicas y dar un ejemplo de cada una dibujando o pegando imágenes.
- ¿Por qué es importante desarrollar las capacidades condicionales?

Cómo sabemos al hacer actividad física, obtenemos diversos beneficios tanto a nivel *físico, psíquico y socio afectivo*.

Describir dos de cada uno

Beneficios	físicos
1º	
2º	

Beneficios	psíquicos
1º	
2º	

Beneficios	Socio afectivo
1º	
2º	

## 2) Voleibol

### Ataque Defensa

Nº	VERDADERO O FALSO	RESPUESTA
1	El saque no se puede bloquear ni rematar	
2	• Un zaguero no debe tener en cuenta la línea de 3 metros para realizar un remate.	
3	El líbero es encargado de la defensa	
4	Un jugador zaguero puede participar en un bloqueo.	
5	Un jugador atacante puede golpear el balón en el espacio de juego del equipo adversario	

### 3) Anatomía del ejercicio y el movimiento

- ¿Qué función cumple nuestra columna vertebral?
- Nombrar dos músculos del tren superior y dos del tren inferior.
- Pegar dibujar o describir un pequeño circuito con 4 estaciones donde trabajen esos cuatro músculos (dos del tren superior y dos del inferior).

### 4) ATLETISMO

- Unir con flecha según corresponda

100 m vallas  
5.000 m  
1. 200 m  
4 x 100 m

Relevo  
Fondo  
Carrera de valla  
Medio fondo

- Nombrar las disciplinas del atletismo y dar un ejemplo de cada una de ellas.

### 6 PRIMEROS AUXILIOS

- ¿Qué se tiene que *explorar cuándo me encuentro con un accidentado?*
- *En qué casos consideras que se debe realizar RCP?*

**ESTUDIANTES:** FELICITO A LOS QUE ENTREGARON LAS PROPUESTAS.

POR FAVOR LOS QUE ADEUDAN TRABAJOS LES PIDO QUE SE PONGAN AL DÍA. CUALQUIER DUDA QUE TENGAN PUEDEN DISIPARLAS CONSULTÁNDOME. SALUDOS.