

## TRABAJO INTEGRADOR EDUCACION FISICA 2020

CURSO: 6TO AÑO 1ERA Y 6TO 2DA.

PROFESORA: BERECIARTUA VICTORIA.

FECHA DE ENTREGA: 9 DE DICIEMBRE.

CONTACTO : EMAIL [VIKIBERE@HOTMAIL.COM](mailto:VIKIBERE@HOTMAIL.COM)

WATHSAP: 2241495477

### PARTE 1

- 1) ¿Qué es la actividad física?
  - A) Nombrar al menos 10 beneficios que obtenemos realizando actividad física de modo sistemático.
- 2) Nos centramos a nivel cardio-respiratorio. ¿cuáles son los beneficios específicos para este sistema?
  - A) ¿Que es la frecuencia cardiaca?
  - B) ¿Qué relación hay entre la frecuencia cardiaca y el ejercicio?
  - C) ¿cuales serian los valores normales de la frecuencia cardiaca en reposo y durante una actividad?
- 3) Acondicionamiento previo:
  - a) ¿Qué es?
  - b) ¿cuáles son sus objetivos?
  - c) Explicar las 3 etapas del acondicionamiento previo y ejemplificarlas con ejercicios. (fase estática, fase dinámica sin elemento, y fase dinámica con elemento).
  - d) ¿ Qué diferencia hay entre un acondicionamiento previo para futbol y vóley?

### PARTE 2:

- 1) **DEPORTES:**
  - A) ¿Qué son los deportes?
  - B) Caracterizar y diferenciar deportes de equipo y deportes individuales
  - C) El vóley: ¿ a qué grupo pertenece?
  - D) Cuando estábamos en aislamiento obligatorio en fase 4, ¿qué deportes autorizaron? ¿ por qué crees que fueron esos?

2) VOLEY:

A) Realizar un cuadro con los siguientes ítems.

- objetivos de ataque
- objetivos de defensa
- sistema de puntuación.
- Reglas básicas.

B) dibujar el campo de juego con sus respectivos jugadores y número de posiciones y explicar la función de cada uno.

### PARTE 3

#### CAPACIDADES CONDICIONALES Y SU ENTRENAMIENTO.

1) Explicar, caracterizar y ejemplificar cada una de las capacidades condicionales:

- Fuerza.
- Resistencia.
- Velocidad
- Flexibilidad.

Les dejo el siguiente link que los puede ayudar

<https://www.slideshare.net/freeman9/capacidades-condicionales-32691526>

2) ¿qué es un plan de entrenamiento?

A) ¿Qué componentes tenemos que tener en cuenta para armar un plan de entrenamiento?

B) Explicar los siguientes conceptos:

- Frecuencia
- Intensidad
- Volumen
- Repeticiones.

3) En este punto te propongo armar una sesión de entrenamiento, el objetivo planteado es fortalecer la musculatura de tren inferior (cuádriceps, isquiotibiales o posteriores, gemelos y glúteos).

- ¿ qué capacidad condicional tendría que trabajar para llegar a ese objetivo?
  - La sesión de entrenamiento tiene que incluir 3 partes:
  - Entrada en calor:
  - Parte principal:
  - Elongación:
- Ejemplificar mediante dibujos la parte de elongación.

