

TRABAJO INTEGRADOR EDUCACION FISICA 2020

CURSO: 4to 2da

PROFESORA: BERECIARTUA VICTORIA.

FECHA DE ENTREGA: 9 DE DICIEMBRE.

CONTACTO : EMAIL 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?

- 3) Acondicionamiento previo:
 - a) ¿Qué es?
 - b) ¿cuáles son sus objetivos?
 - c) Explicar las 3 etapas del acondicionamiento previo y ejemplificarlas con ejercicios para vóley (fase estática, fase dinámica sin elemento, y fase dinámica con elemento).

PARTE 2:

1) DEPORTES:

- A) ¿Qué son los deportes?
- B) Caracterizar y diferenciar deportes de equipo y deportes individuales
- C) Elegir 1 deporte de equipo y uno individual y hacer un cuadro comparativo en cuanto a su estructura.

	Dep equipo. Ej: voley	Dep.ind: ej: atletismo
Técnicas.		
Táctica.		
Reglamento.		
Objetivos		

- D) Del deporte en equipo que elegiste dibujar el campo de juego con sus respectivos jugadores y posiciones.
- E) Cuando estábamos en aislamiento obligatorio en fase 4, ¿qué deportes autorizaron? ¿por qué crees que fueron esos?

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) En este punto nombrar que capacidad se estar trabajando en cada imagen.



