



**ESCUELA DE COMERCIO N°6 DE I3 "AMERICA"**

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**EVALUACIÓN REMOTA ALUMNOS PENDIENTES CUARTO AÑO**

El presente trabajo práctico es parte integrante de la evaluación remota de alumnos pendientes. El mismo deberá estar completo, con información precisa y redactado de manera congruente.

Los trabajos deberán incluir en su presentación:

- Carátula de presentación en la que figure nombre y apellido del alumno, año, división

### **1.- GIMNASIA PARA LA FORMACIÓN CORPORAL**

- a) Realice un mapa conceptual que incluya y relaciones los conceptos de Educación Física, capacidades condicionales, capacidades coordinativas y habilidades motoras básicas.
- b) Defina fuerza y explique los métodos de entrenamiento para las mismas. Elija un método y desarrolle un ejemplo señalando las partes del cuerpo comprometidas en la actividad. Justifique su elección.
- c) Defina flexibilidad y explique los métodos de entrenamiento para las mismas. Elija un método y desarrolle un ejemplo señalando las partes del cuerpo comprometidas en la actividad. Justifique su elección.
- d) Defina resistencia y explique los métodos de entrenamiento para la misma. Explique las adaptaciones fisiológicas que se producen en el sistema cardiorrespiratorio en cada sesión de entrenamiento y con la práctica sistemática de actividad física y sus beneficios para la salud.

### **2.- DEPORTES ABIERTOS HANDBALL**

- a) En relación a la táctica colectiva, cada jugador recibe un nombre de acuerdo a su ubicación y responsabilidades dentro del campo de juego. Defina y explique cada una de las posiciones de juego: Pivot, circulador, lateral (derecho e izquierdo), extremos (derecho e izquierdo). Dibuje su ubicación dentro del campo de juego.
- b) Explique las técnicas de lanzamiento, desmarque y fintas.
- c) Explique el concepto de defensa individual y defensa zonal 3-3 y 6-0. Ilustre cada sistema dentro del campo de juego.

### **3.- DEPORTES ABIERTOS VOLLEYBALL**

- a) Explique las zonas del campo de juego, las posiciones y el sistema de juego 6-0 o de armador a turno.

- b) Defina los conceptos de armador y atacante, cuál es su función y ubicación dentro del campo. Y las técnicas de remate y saque de arriba. Características de los mismos según el reglamento.
- c) Explique los sistemas de juego 4-2 y 5-1. Enumere las diferencias que encuentra entre los sistemas explicados.

### **Atletismo:**

- 1. Pruebas de pista son:
  - a Carreras de velocidad y medio fondo
  - b Saltos en largo y en alto
  - c Lanzamientos de jabalina, bala, martillo y disco
  
- 2. Pruebas de campo son:
  - a Carreras de 100 m
  - b Lanzamientos de jabalina, bala, martillo y disco
  - c Maratón

Puedes investigar en estos links:

<https://www.lifeder.com/pruebas-pista/>

<https://sites.google.com/site/pruebasdecampoenlatletismo/>

### **ESI EN EL DEPORTE**

- 1- ¿ Por qué es necesario trabajar la ESI en el deporte?
- 2- ¿ El lenguaje inclusivo contribuye a la igualdad de género?
- 3-¿ Cuáles son los desafíos de la enseñanza deportiva en el enfoque de la ESI?
- 4- Explicar cuáles son los derechos de los niños, niñas y adolescentes en el deporte
- 5- ¿Cuál es la importancia del deporte para la salud?