

Trabajo de Educación Física

Año: 4º año

Vóley:

- 1-Explique brevemente en que consiste el juego.
- 2-Explique la cantidad de jugadores por equipo, cantidad de sets y cuantos cambios se pueden realizar.
- 3-¿Cómo se llama y que función cumple el jugador que tiene una camiseta diferente a la de sus compañeros?
- 4-Explicar que es el “golpe de manos bajas” y “golpe de manos altas”.
- 5-¿Cómo continua el juego luego de haber convertido un punto? ¿Desde qué zona de la cancha se puede realizar el saque?
- 6-¿Qué es la rotación y cuando se realiza?

Handball:

- 1-Explique brevemente en que consiste el juego.
- 2-Explicar cuántos jugadores hay por equipo, cuantos cambios se pueden realizar y cuál es el tiempo de juego.
- 3-Explicar que puede hacer y que no el arquero de Handball.
- 4-Reglamento:
 - a -¿Qué pasa si se comete una infracción en el momento de lanzar al arco?
 - b -¿Qué se cobra si el arquero sale del área con la pelota controlada?
 - c -¿Qué pasa cuando un jugador entra al área en posesión de la pelota?
 - d -¿Qué se cobra cuando un jugador toca la pelota con el pie?
 - e -¿Cómo se saca al comenzar el partido o luego de un gol?
 - f -¿Qué pasa cuando luego de un lanzamiento la pelota es tocada por el arquero y sale por la línea de fondo? Y ¿Qué sucede si la toca cualquier otro jugador?
 - g -Un jugador ¿puede dar más de tres pasos con la pelota en la mano?¿Que se cobra?

Capacidades Físicas:

- 1- ¿Qué son las capacidades físicas?
- 2- Nombrar y definir cada una.
- 3- ¿Cuál es la diferencia entre resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica?
- 4- Clasificación de fuerza muscular.

1- Músculos: Definición.

2- ¿Qué es el estiramiento? ¿Para qué sirve?

3- ¿Qué es la flexibilidad? ¿Para qué sirve?

4- ¿Cuál es la diferencia entre estiramiento y flexibilidad?

Sistema Muscular: Colocar el nombre a los músculos:



Sistema Esquelético:

1- Dibujar el esqueleto humano y colocar el nombre a los huesos.

