

TRABAJO PRACTICO EDUCACION FISICA 2024.

El siguiente trabajo constará de tres etapas cada una de estas deberá ser aprobada para poder acceder a la siguiente, dichas etapas son:

1. Trabajo practico teórico.
2. Defensa Oral.
3. Defensa Practica.

Trabajo Practico teórico.

● Acondicionamiento Físico.

1. Describir ¿Para qué nos sirve realizar actividad física de forma diaria y cuánto tiempo es el recomendado?
2. Al momento de realizar actividad física ¿Cuáles son los sistemas corporales que se ponen en funcionamiento?
3. Explicar como llega el oxígeno a las cadenas musculares, desde su ingreso al sistema respiratorio y hasta que es utilizado por la musculatura.
4. Explicar como la ingesta de alimentos es utilizada por las cadenas musculares.
5. ¿A que llamamos alimentación balanceada?
6. ¿Cómo impacta la actividad física en la salud?
7. Mencionar ¿Qué es el Core y para qué sirve tenerlo trabajado?
8. Mencionar, explicar y dibujar 3 ejercicios de Core.

● R.C.P y primeros auxilios.

1. ¿Qué significan la sigla R.C.P?
2. ¿Cómo nos damos cuenta cuando una persona necesita ser asistida con r.c.p?
3. ¿Cuántos tipos de quemaduras existen y cuáles son?
4. Explica y dibuja la maniobra de Heimlich.
5. ¿Qué debe ser lo primero en tener en cuenta a la hora de ayudar en un accidente?
6. Mientras realizamos las compresiones torácicas ¿cómo y que instrucciones hay que dar?
7. ¿Cuándo dejo de realizar las compresiones?
8. Ante una hemorragia ¿Cómo debo actuar?
9. Ante quemaduras ¿cómo se debe proceder?

● Caminatas.

1. ¿Qué debo tener en cuenta a la hora de realizar una caminata?
2. ¿Cuáles son los elementos que debo llevar a la actividad?
3. ¿Qué elementos de seguridad debo tener en cuenta para la salida?
4. ¿Además de la caminata que otras actividades se pueden realizar?

● Natación

1. ¿Cuántos estilos de nado existen?
2. Explicar y dibujar ¿cómo es la brazada de crol?
3. ¿Cuáles son los beneficios físicos de practicar natación?
4. ¿Por qué la natación es conocida como actividad de bajo impacto?
5. ¿Qué debo hacer si me siento cansado mientras nado?
6. ¿Cuál es la posición correcta en la que debe ir la cabeza en el estilo crol?
7. ¿Qué medidas de seguridad debe tener la pileta?

● Handball.

- Reglamento.
- Terreno de juego. Dibujarlo.
- Arcos y área, medidas. Dibujarlos
- Zona de cambios, ¿cómo se realizan?, dibujar el área y sanciones.
- ¿Qué acciones se le permite al arquero y cuales se les prohíbe?
- ¿Qué acciones pueden realizar los jugadores y cuales se les prohíbe?
- Sanciones, ¿Qué tipos de tarjetas existen y que implica cada una?
- ¿Qué es técnica individual y técnica grupal?
- Posiciones de los jugadores en el campo de juego.

■ Vóley.

- Reglamento, terreno de juego, dibujar.
- Altura de la red.
- Posiciones de los jugadores.
- Rotación.
- Cambios
- ¿Cómo se anotan los puntos?
- ¿Cómo se gana un set?
- ¿Cómo se realiza el saque?
- Tipos de Golpes.
- Mencionar deportes similares al vóley.

• **Básquet**

- Reglas básicas.
- Medidas de la cancha.
- Altura de los aros.
- ¿Qué tipos de sanciones existen?
- ¿Cómo se realizan los cambios?
- ¿Cómo está compuesto el equipo?
- Puntuación.
- ¿Cómo se repone el balón luego de que sale de la cancha por línea lateral?

Actividad Física.

Acondicionamiento Físico:

1. Trote continuo de 15 minutos.
2. 3 series de 25 abdominales.
3. Escalera coordinativa 3 series con distintos movimientos.
4. Plancha 3 series de 30 segundos de trabajo x 20 de descanso
5. 10 flexiones de brazos.
6. 3 series de 10 sentadillas

Handball:

1. 10 pases sobre hombro.
2. 10 pases bajo cadera.
3. 10 lanzamientos a punto fijo con 7 aciertos.
4. 5 lanzamientos suspendidos en contraataque.
5. 5 defensas.

Básquet:

1. 10 tiros dobles
2. 10 tiros triples
3. 5 bandejas
4. 5 contraataques
5. 5 defensas

Vóley:

1. 10 saques de arriba
2. 10 saques de abajo.
3. 5 bloqueos
4. 5 remates.

