

TRABAJO INTEGRADOR

Educación física

2*AÑO

Cuerpo Humano

- _1_ Nombre los beneficios de realizar actividad física de forma regular.
- _2_ Indique cómo afecta el sedentarismo en nuestra salud.
- _3_ Grafique el esqueleto humano señalando sus huesos principales.
- _4_ ¿Qué es una articulación? Y ¿cómo se clasifican?
- _5_ Dibuje el cuerpo humano y señale sus músculos principales.
- _6_ Explique y grafique la elongación para cada músculo principal.
- _7_ ¿Cuál es la importancia de la elongación, respiración y descanso cuando realizo actividad física?.Desarrollar
- _8_ ¿Cuál es el balance energético?. Describir.
- _9_ Realice una rueda alimentaria para un óptimo consumo de nutrientes.

Capacidades Condicionales

- _10_ ¿Qué son las capacidades condicionales ?
- _11_ ¿Cuáles son las capacidades condicionales?Explique cada una.

Deportes

Softball

12 Dibuje el campo de juego señalando sus medidas reglamentarias y funciones de cada línea.

13 Explique el funcionamiento del deporte (cantidad de jugadores, como se gana un partido, etc)

14 Nombre las reglas básicas.

Juegos Olímpicos

15 Seleccione una disciplina o deporte y realice una breve reseña histórica.

16 Grafique el lugar donde se lleva a cabo señalando sus medidas reglamentarias y funciones de cada línea.

17 Explique el funcionamiento y nombre sus reglas básicas.