

TRABAJO INTEGRADOR

Educación física

5*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_ Enumere y nombre las lesiones y enfermedades comunes de los huesos.
- _5_ Describa que es una articulación y su clasificación según su tipo.
- _6_ Dibuje el cuerpo humano y señale sus músculos principales.
- _7_ Explique y grafique la elongación para cada músculo principal.
- _8_ ¿Cuáles son las lesiones más comunes de los músculos?

Primeros Auxilios

- _9_ ¿ Qué significa R.C.P ?
- _10_ Describa cómo se lleva a cabo un R.C.P
- _11_ Enumere las precauciones que se deben tomar antes de realizar R.C.P

Capacidades Condicionales

- _9_ ¿Qué son las capacidades condicionales y coordinativas ?
- _10_ Señale cómo se mejoran cada una de las capacidades condicionales y coordinativas.(ejemplos)

Deportes

Voley

- _11_ Dibuje el campo de juego señalando sus medidas reglamentarias y funciones de cada línea.
- _12_ Explique el funcionamiento del deporte (cantidad de jugadores, como se gana un partido, etc)
- _13_ Nombre las reglas básicas.
- _14_ Indicar que es la rotación cuando y como se realiza.
- _15_ Describir la técnica de golpe de manos altas y golpe de manos bajos.

Softball

- _16_ Dibuje la cancha y señale sus medidas reglamentarias y funciones de cada línea.
- _17_ Explique el funcionamiento del deporte (cantidad de jugadores, como se gana, etc)
- _18_ Nombre las reglas básicas.