

## TRABAJO INTEGRADOR

### Educación física

#### 6\* 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\_ Nombre las lesiones más comunes de los músculos.

### Capacidades Condicionales

- \_9\_ Nombre y explique las capacidades condicionales.
- \_10\_ Elija una Capacidad condicional y arme una rutina con las siguientes condiciones:
  - Entrada en calor 5 a 7 minutos aprox
  - Trabajo principal 20 a 25 minutos aprox
  - Vuelta a la calma 4 a 6 minutos aprox

### 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.

### Handball

\_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.