

## TRABAJO INTEGRADOR EDUCACION FISICA 2020

CURSO: 3ero B

PROFESORA: BERECIARTUA VICTORIA.

FECHA DE ENTREGA: 9 DE DICIEMBRE.

CONTACTO : EMAIL [VIKIBERE@HOTMAIL.COM](mailto:VIKIBERE@HOTMAIL.COM)

WATHSAP: 2241495477

### PARTE 1

- 1) ¿Qué es la actividad física?
  - A) Nombrar al menos 10 beneficios que obtenemos realizando actividad física de modo sistemático.
  - B) Citar ejemplos de actividad física saludable.
  
- 2) Acondicionamiento previo:
  - a) ¿Qué es?
  - b) ¿cuáles son sus objetivos?
  - c) Explicar las 3 etapas del acondicionamiento previo y ejemplificarlas con ejercicios para vóley (fase estática, fase dinámica sin elemento, y fase dinámica con elemento).

### PARTE 2:

#### 1) DEPORTES:

- A) ¿Qué son los deportes?
- B) Caracterizar y diferenciar deportes de equipo y deportes individuales
- C) Elegir 1 deporte de equipo y uno individual y hacer un cuadro explicativo con lo siguiente:

	objetivos	tecnicas	Reglas básicas.
Dep .indiv a lección.			
Dep . equipo a elección.			

- D) Del deporte en equipo que elegiste dibujar el campo de juego con sus respectivos jugadores y posiciones.
- E) Cuando estábamos en aislamiento obligatorio en fase 4, ¿qué deportes autorizaron? ¿por qué crees que fueron esos?

### PARTE 3

#### CAPACIDADES CONDICIONALES Y SU ENTRENAMIENTO.

1) Explicar, caracterizar y ejemplificar cada una de las capacidades condicionales:

- Fuerza.
- Resistencia.
- Velocidad
- Flexibilidad.

Les dejo el siguiente link que los puede ayudar

<https://www.slideshare.net/freeman9/capacidades-condicionales-32691526>

2) En este punto nombrar que capacidad se estar trabajando en cada imagen.

