



INSTITUTO ESBA VILLA URQUIZA A – 1143 D.E. 15

---

Año: Primero

Asignatura: Educación Física

Tipo de Trabajo: Integrador

**Condiciones para la presentación del trabajo:**

- Debe entregarse al prof. tutor como mínimo un mes antes de la fecha estipulada de examen, o respetar el calendario confirmado en la entrevista personal sobre fechas de entregas de trabajos prácticos trimestrales, para ser corregido por el/la docente a cargo de la asignatura.
- La aprobación del trabajo práctico determinará el apto para rendir la materia en la mesa examinadora la defensa del mismo. En el caso contrario, que el trabajo práctico tenga errores y/u omisiones, el alumno deberá presentarlo nuevamente con las ampliaciones o correcciones correspondientes
- De no respetar las fechas, el/la estudiante podrá presentarse en la mesa examinadora, en la cual los docentes a cargo evaluarán el trabajo práctico sin posibilidad de ampliación o corrección.
- El trabajo debe presentarse impreso, con fuente Arial 11, márgenes justificados, hoja A4, en una carpeta que conste de una carátula con los siguientes datos: asignatura, nombre y apellido del alumno, año lectivo. Por último, indicar la bibliografía utilizada.
- En la mesa examinadora, el alumno deberá defender su trabajo. Se le efectuarán preguntas y situaciones problemáticas con respecto al contenido del mismo.

1- **Definición de Actividad Física y Deporte.**

2 -**Entrada en Calor:** concepto, fundamentación. Su importancia.

3- **Cualidades Físicas:**

- a) La resistencia: concepto de resistencia aeróbica y anaeróbica.
- b) La fuerza: conocimiento de los principales grupos musculares y cómo trabajarlos.
- c) La flexibilidad: concepto y forma de trabajo.

4- **Aparato Locomotor:** huesos, músculos y articulaciones.

5- **Reglamento de VOLEYBALL (mujeres) HANDBALL (varones):** conocimiento de las principales reglas del juego.