



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

Año: Segundo

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.

Consignas:

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

Fundamentación

Nutrición y alimentación. Dietas del Deportista.

Trastornos de Alimentación: Anorexia. Bulimia. Vigorexia

2. Aparato Muscular y Ejercitación:

Grandes grupos musculares.

Tipos de Ejercicios para cada uno de ellos

Graficar los ítems anteriores

3. Reglamentos deportivos:

BÁSKETBALL (mujeres) y VOLEYBALL (hombres): Conocimiento de las principales reglas del juego.