

Colegio Villa Flor
Guía de estudio Educación Física No. 4 Décimo
Grado

Datos del docente: Lic. Hugo Zúniga Correo:
hugofzm1966@gmail.com No. Cel.: 8867 9999
(WhatsApp)
Fecha de entrega: _____

Estimado alumno (a) confiando en la misericordia de Dios que todos en su hogar estén bien de salud. A continuación, le presento la guía número 4 del segundo semestre con los diferentes temas y sus respectivos indicadores de logros, así como las actividades que responderán y entregaran en fecha indicada y enviada ya sea por correo o hoja aparte con buena presentación su nombre completo, su grado y sección y las hojas numeradas, la cual llevaran al colegio. Analice e interprete todo lo que se le orienta.

Unidad N°3 Desarrollo físico general

Temas: Ejercicios de rapidez-Ejercicios de Flexibilidad-Nutrición y Salud.

Indicadores de logros: reconoce la importancia de los ejercicios de desarrollo físico mediante la realización de actividades físicas y una educación para la salud y nutrición.

Contenidos:

Ejercicios de Rapidez: La rapidez es la capacidad física que permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible. Para su desarrollo (que es escaso) depende de varios factores, como los músculos nerviosos genéticos y la temperatura del musculo.

La rapidez con la que se realiza dicho desplazamiento depende:

- La velocidad de contracción de los músculos implicados en el movimiento.
- La celeridad en la transmisión del impulso nervioso.
- Diversos factores físicos: amplitud de zancada, estatura, entre otros.

Ejercicios de flexibilidad: mediante los ejercicios de flexibilidad el organismo humano adquiere mayores posibilidades de movimiento. La capacidad de extender al máximo nuestro musculo y articulaciones. En el transcurso de los años se pierden fácilmente y llega el momento en que las personas solo pueden realizar un número limitado de movimientos.

Unidad N°4 Baloncesto-Tiro al Aro-Tiro Libre

Indicadores de logros: Promueve la práctica deportiva desarrollando las habilidades y destrezas a través de baloncesto.

Tiro al Aro: es quizás el elemento más importante en la técnica del baloncesto, ya que su efectividad depende el triunfo o la derrota. Todos los elementos técnicos ofensivos deben estar encaminados a lograr un tiro al aro efectivo. Es conveniente iniciar muy cerca del aro con todo el movimiento. Luego se hace lo mismo con desplazamiento, por último, se efectúa un salto triple y un tiro aproximado al aro.

Tiro libre: es una habilidad muy valiosa. Para efectuar un tiro libre eficaz debe ponerse el cuerpo relajado, con las rodillas semiflexionadas. La pelota es impulsada utiliza todo el peso corporal después de una inhalación profunda.

Unidad N°5 P.E.F/ Pruebas de ejercicio físico.

Indicadores de logros: muestra su condición física con iniciativa y responsabilidad en la ejecución de los diferentes ejercicios.

Pruebas de eficiencia física: las PEF tienen el trabajo de constatar objetivamente el desarrollo físico alcanzado por los estudiantes, durante las distintas etapas del proceso de enseñanza aprendizaje del año escolar.

Con las PEF iniciales pretende conocer el estado biológico con que inicia el curso cada estudiante y al final, al terminar el curso escolar, lo primero que se realiza ante de iniciar las 5 pruebas es la edad, peso y estatura.

Propósitos generales de las pruebas de eficiencia física.

- Valorar el estado físico del estudiante al inicio, durante y al término del curso escolar, especialmente en relación con la fuerza.
- Fomentar en el estudiante como un hábito la práctica de la educación física.
- Contribuir al mejoramiento sistemático de la salud física y mental.

Pruebas de eficiencia física.

- | | |
|---------------------------|---------------|
| • Abdominales | • Pechadas |
| • Salto largo sin impulso | • Resistencia |
| • Velocidad | |

Actividades a desarrollar

I. Encierre las respuestas correctas en los siguientes enunciados.

- Es la capacidad física que permite llevar a cabo acciones motrices.

Ejercicios de Flexibilidad - Ejercicios de Rapidez - Ejercicios de Salto

- Mediante los ejercicios el organismo humano adquiere mayores posibilidades de movimientos.

Ejercicios de Flexibilidad - Ejercicios Abdominales - Ejercicios de Rapidez

- Es quizás el elemento más importante en la técnica del baloncesto.

Tiro al blanco - Tiro y Escondo - Tiro al Aro.

II. Conteste:

- Mencione las pruebas de eficiencia física.
- ¿Qué es lo que se realiza antes de las 5 PEF?

III. Complete los enunciados con frases en base a los contenidos.

_____ tienen el trabajo de constatar objetivamente al desarrollo físico alcanzado por los estudiantes.

Para efectuar_____ debe ponerse el cuerpo relajado.

La Rapidez con la que se realiza dicho desplazamiento depende de la _____

IV. A través de un video demuestre los diferentes ejercicios de pruebas de eficiencia física (PEF).

- Abdominales-40 M/50 V
- Salto largo sin impulso- 1.20 M/1.40 V
- Pechadas-15 M/20 V

V. Responda de manera clara.

- ¿Cuál es el propósito de las pruebas de eficiencia física?
- Explique a través de un párrafo el tiro al Aro.
- La rapidez depende de 3 acciones para realizar desplazamiento. ¿Cuáles son?