

Contenidos y trabajos prácticos para exámenes previos.

Área: Educación Física

Año: 1ro.

Profesora: Cuello Anahí.

Contenidos.

1. Acondicionamiento previo o entrada en calor: entrada en calor general y específica. Conceptos. Objetivos de las mismas.
2. Capacidades motoras: Condicionales y coordinativas.
3. Las habilidades motrices propias de los juegos deportivos de hándbol, fútbol y vóley.
4. Juegos deportivos de hándbol, fútbol y vóley. Reglamentación general para el desarrollo de los mismos. Fundamentos básicos Técnicos y tácticos (generales, ofensivos y defensivos).

Criterios de evaluación.

1. Elaboración de los trabajos prácticos;
2. Apropiación de los contenidos;
3. Defensa de los trabajos elaborados.

Trabajos prácticos.

Acondicionamiento previo y capacidades motrices.

1. ¿Qué es la entrada en calor o acondicionamiento previo?
2. ¿Cuáles son los objetivos de la Entrada en calor?
3. Explique: Entrada en calor general y Entrada en calor específica.
4. ¿Qué son las capacidades físicas o motrices? Clasifíquelas.
5. Explique brevemente cada una de las capacidades condicionales.
6. Explique cada una de las capacidades coordinativas.
7. Enuncie disciplinas deportivas en las que predomine cada una de las capacidades condicionales.
8. ¿Cuáles son los beneficios de la realización de las capacidades motrices para nuestra salud?



Trabajo practico de Reglamentos de, hándbol fútbol y Vóley.

Hándbol.

1. Dibuje la cancha de hándbol y detalle las medidas. Incluya los arcos, las líneas de tiro libre, las líneas de área de arco, las líneas de limitación del arquero, las líneas de cambio y línea central.

2. ¿Cuánto dura un partido de hándbol?
3. ¿Cuándo es saque lateral, cuándo saque de arco y cuándo de fondo?
4. Lo permitido y lo prohibido en el juego con la pelota: pique, número de pasos, partes del cuerpo con las que se puede o no tocar.
5. ¿Cuándo es válido el gol?;
6. ¿Cuándo es saque de centro?; ¿Cómo deben ser las posiciones de los equipos en el momento del saque de centro?
7. ¿Cuándo se sanciona un tiro libre?; Posiciones de los equipos en el momento del tiro libre y del ejecutante.
8. ¿Cuándo debe sancionarse un lanzamiento de 7 metros (Penal)?

Voleibol.

1. Dibuje la cancha de vóleibol. Detalle el área de juego, las dimensiones, líneas de delimitación, línea central, línea de ataque, zonas y áreas, red y postes.
2. ¿De cuántos jugadores se compone un equipo de vóley? Y ¿cuántos entran a la cancha?
3. ¿Qué es una jugada y que es una jugada completada?
4. ¿Cuándo se anota un punto? ¿Cuándo se gana el saque? ¿Cómo y cuándo se realiza la rotación? ¿Cómo se gana un set? Y ¿Cómo se gana el partido?
5. Describa la posición de los jugadores (delanteros y zagueros) antes y después del saque.
6. ¿Dónde se puede jugar la pelota? ¿Cuántas veces puede el equipo tocar la pelota?

Fútbol.

1. Dibuje la cancha de Fútbol y detalle las medidas.
2. ¿Cuántos son los jugadores titulares y cuántos los suplentes?
3. Duración del partido y ejecución del saque inicio.
4. ¿Cuándo es válido el gol?;
5. ¿Qué es un tiro libre? Describa los tipos de tiros libres que hay en fútbol.
6. ¿Cuándo se cobra falta o infracción? ¿Cómo se reinicia el juego?
7. ¿Qué es la posición adelantada? ¿Qué se cobra y cómo se reinicia el juego?
8. ¿Cuándo es saque de arco y cuando tiro de esquina?

Principios técnicos y tacticos básicos de hándbol.

1. Explicar brevemente el pase sobre hombro y la recepción de la pelota.
2. ¿Cuál es la diferencia entre pase y lanzamiento?
3. Explique el Lanzamiento a pie firme y el tiro suspendido.

4. ¿Qué es una Finta?
5. Describa los principios tácticos básicos en ataque del hándbol y otros juegos de invasión. (con pelota y sin pelota).
6. Describa los principios tácticos básicos en defensa del hándbol y otros juegos de invasión.

Principios técnicos y técnicos básicos de Vóley.

1. ¿Cuáles son los fundamentos técnicos básicos en el voleibol? Explique brevemente el golpe de arriba (o de manos altas), el golpe de abajo (o de manos bajas) y el saque de abajo.
2. ¿Cuáles son los fundamentos tácticos de Voleibol?