

Trabajo Práctico N° 3  
de educación física mujeres para 4to año  
Tema: Saberes previos

OBJETIVOS:

- Recordar conceptos dados en años anteriores.
- Relacionar conceptos a través de escritos de producción propia.

1.- MI CUERPO: HUESOS- MÚSCULOS Y ARTICULACIONES

- IMPORTANCIA Y FUNCIÓN DE LOS MÚSCULOS (explique brevemente, realizar una producción propia)
- Graficar y ubicar los siguientes músculos: bíceps braquial, tríceps, deltoides, trapecios, dorsal ancho, abdominales, (rectos y oblicuos), pectorales. Gemelos. Tibial anterior, cuádriceps, glúteos, isquiotibiales, (bíceps femoral, semimembranoso y semitendinoso) aductores.
- ¿cual es la función del esqueleto? nombre los huesos de las extremidades inferiores y superiores.
- ¿que es una articulación? ¿Cuales son las que más movimiento realizan?
- ¿Qué elemento mantienen unidas las articulaciones?

1. ENTRADA EN CALOR: ¿Qué es una entrada en calor? ¿Cuál es su importancia y que efectos produce? Describe 10 actividades que realizarías para la entrada en calor (puede ser un circuito o como más simple te resulte describirla.)

2. ESQUEMAS MOTORES BÁSICOS

- Qué son los Esquemas motores básicos?
- Nombrarlos
- ¿Cuál es la importancia de los esquemas motores básicos en el desarrollo físico de los niños y adolescentes?

4.HIGIENE Y SALUD

- Cuales son los principales hábitos de higiene personal,de la vivienda,de la escuela, del trabajo,de los alimentos que debemos tener presentes para evitar enfermedades. Nombrar 5 de cada uno.

## 5. DEPORTES

¿Qué son los deportes?

**VOLEIBOL:**

- explique con sus palabras en qué consiste el deporte voleibol
- ¿Cómo se forma un equipo? ¿cuántos ingresan a la cancha y como se denominan?
- como se define un set y como se define un partido.
- nombre y explique 3 faltas en el saque
- nombre y explique 3 faltas en el golpe a la pelota

## **HANDBOL**

Describir brevemente cómo se juega el handbol.

¿Que tiene permitido y prohibido realizar un jugador de campo?Nombrar 5 de cada uno.

¿Qué tiene permitido y prohibido realizar el arquero? Nombrar 5 de cada uno.

Si tuviera que inventar un deporte nuevo , ¿cómo sería? que nombre le pondría? cuales serian sus reglas básicas?en que terreno de juego,cantidad de jugadores,premios,etc Describir

Fecha de entrega: 25 de Junio 2021.18hs.

CORREO [lieve@live.com](mailto:lieve@live.com) : indicar en asunto nombre y apellido, curso- división y colegio