



TRABAJO PRACTICO EDUCACION FISICA



CURSO: 6to "B"

Profesores: Garcia, Juan Pablo

Tema: MARATON, RESISTENCIA Y VOLEY

Fecha de entrega: 30 de mayo.



1. MARATON

- A. ¿Cuál es el origen y la historia de las carreras de maratón?
- B. ¿Cuáles son las características principales de una maratón?
- C. ¿Cuál es la distancia oficial de una maratón y por qué se estableció esa distancia?
- D. ¿Cuál es el significado del término "maratón" y cuál es su relación con la historia griega?
- E. ¿Cuáles son las principales diferencias entre una maratón y otras carreras de larga distancia, como los ultramaratones?
- F. ¿Cuáles son los elementos clave para prepararse adecuadamente para correr un maratón?
- G. ¿Cuáles son los beneficios físicos y mentales de correr maratones de manera regular?
- H. ¿Cuáles son los eventos de maratón más famosos y prestigiosos a nivel mundial?
- I. ¿Cuáles son las reglas y normativas más importantes que los corredores deben cumplir durante una maratón?
- J. ¿Cuál es la importancia de la estrategia y la planificación en la carrera de maratón?

2. RECSTENCIA

- I. ¿Qué es la resistencia en el contexto de la educación física y el ejercicio?
- II. ¿Cuáles son los diferentes tipos de resistencia que se pueden desarrollar a través del ejercicio físico?
- III. ¿Cuál es la importancia de la resistencia en la práctica deportiva y en la salud en general?
- IV. ¿Cuáles son los beneficios de tener una buena resistencia física?
- V. ¿Cómo se puede evaluar la resistencia en el ámbito de la educación física?
- VI. ¿Cuáles son las principales técnicas y métodos de entrenamiento para mejorar la resistencia?
- VII. ¿Qué papel juega la nutrición y la hidratación en el desarrollo de la resistencia física?
- VIII. ¿Cómo afecta el estilo de vida sedentario al desarrollo de la resistencia en los jóvenes?
- IX. ¿Qué medidas se pueden tomar para fomentar hábitos saludables que mejoren la resistencia en la adolescencia?
- X. ¿Cuáles son los deportes o actividades físicas más adecuadas para desarrollar la resistencia en los adolescentes?



3. VOLEY:

- a) ¿Cuál es el origen y la historia del vóley como deporte?
- b) ¿Cuáles son las reglas básicas del vóley y cómo se juega el juego?
- c) ¿Cuáles son las habilidades fundamentales necesarias para jugar al vóley de manera efectiva?
- d) ¿Cuáles son las diferentes posiciones de los jugadores en el vóley y cuáles son sus roles en el juego?
- e) Describa las técnicas de saque, recepción, pase, bloqueo y remate en el vóley.
- f) ¿Cuáles son los principales eventos y competiciones de vóley a nivel nacional y mundial?