

“Sembradores de esperanza, artesanos de fraternidad”

Trabajo práctico integrador

1: Educación Física

1- ¿Qué es la Educación Física y para qué sirve?

La Educación Física es una disciplina educativa que utiliza el movimiento corporal para desarrollar capacidades físicas, cognitivas y sociales. Sirve para mejorar la salud, promover valores y fomentar hábitos saludables.

2- Enumerar los beneficios de realizar actividad física.

- Mejora la salud cardiovascular.
- Fortalece los músculos y huesos.
- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Mejora la calidad del sueño.
- Ayuda a mantener un peso saludable.

3- Importancia de la entrada en calor

La entrada en calor prepara el cuerpo para el ejercicio, mejora el rendimiento y reduce el riesgo de lesiones.

4- ¿Qué son las capacidades condicionales? Describe cada una de ellas y ejemplifica.

Son cualidades físicas básicas para el rendimiento:

- Fuerza: capacidad de vencer una resistencia (ej. levantar pesas).
- Resistencia: mantener un esfuerzo prolongado (ej. correr larga distancia).
- Velocidad: realizar acciones en el menor tiempo posible (ej. carrera de 100m).

- Flexibilidad: amplitud de movimiento en las articulaciones (ej. estiramientos).

5- ¿Qué es el sedentarismo? Enumera causas y efectos.

Es la falta de actividad física regular.

Causas: estilo de vida moderno, uso excesivo de pantallas, falta de tiempo.

Efectos: obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes, baja autoestima.

2: Vóley

1. Reglamento Básico:

a. Describe las medidas reglamentarias de una cancha de vóley:

- Largo: 18 metros.

- Ancho: 9 metros.

- Altura de la red: 2,43 m (varones), 2,24 m (mujeres).

b. Posiciones de los jugadores y funciones:

- Posiciones: 6 jugadores en cancha, tres delanteros (zona de ataque) y tres defensores (zona de defensa).

- Funciones: colocador (organiza el juego), atacante (realiza remates), líbero (defensa y recepción), entre otros.

2. Técnicas Básicas:

a. Golpe de manos bajas y manos altas:

- Manos bajas: antebrazos juntos, útil para recibir saques.

- Manos altas: con las yemas de los dedos, para colocar la pelota.

b. Saque de abajo y de arriba:

- Saque de abajo: lanzar la pelota con una mano y golpearla desde abajo con la otra.
- Saque de arriba: lanzar la pelota al aire y golpearla por encima de la cabeza.

c. Diferencia entre saque flotante y saque con efecto:

- Flotante: sin rotación, trayectoria irregular.
- Con efecto: rotación que genera curva o caída.

3. Estrategias de Juego:

a. Rotación: se realiza cada vez que el equipo recupera el saque, los jugadores rotan en sentido horario una posición.