

## TRABAJO INTEGRADOR

### Educación física 3\*AÑO

#### Cuerpo Humano

- \_1\_ Nombre los beneficios de realizar actividad física de forma regular.
- \_2\_ Indique cómo afecta el sedentarismo en nuestra salud.
- \_3\_ Grafique el esqueleto humano señalando sus huesos principales.
- \_4\_ Dibuje el cuerpo humano y señale sus músculos principales.
- \_5\_ Explique y grafique la elongación para cada músculo principal.

#### Nutrición

- \_6\_ Dibuje la rueda alimentaria y señale sus partes.
- \_7\_ Clasifica los alimentos según sus nutrientes
- \_8\_ Nombra y describe los nutrientes esenciales.
- \_9\_ ¿Qué es el balance energético?

#### Capacidades Condicionales

- \_10\_ ¿Qué son las capacidades condicionales ?
- \_11\_ ¿Cuáles son las capacidades condicionales?

#### Deportes

#### Handball

\_12\_ Dibuje el campo de juego señalando sus medidas reglamentarias y funciones de cada línea.

\_13\_ Explique el funcionamiento del deporte (cantidad de jugadores, como se gana un partido, etc)

\_14\_ Nombre las reglas básicas.

### Atletismo

\_15\_ Seleccione una disciplina y realice una breve reseña histórica.

\_16\_ Grafique el lugar donde se desarrolla señalando sus medidas reglamentarias y funciones de cada línea.

\_17\_ Explique el funcionamiento de cada disciplina y nombre sus reglas básicas.