

E.E.S.8

PROYECTO INTEGRADOR 2020/2021

**Áreas de conocimiento:** Educación física

**Curso:** 2°

**Docente:** [mariafernandacastellanos@educacion.gub.uy](mailto:mariafernandacastellanos@educacion.gub.uy)

**OBJETIVOS:**

QUE EL ALUMNO LOGRE:

- REVINCULARSE CON LA ESCUELA.
- REALIZAR PRODUCCIONES ESCRITAS PROPIAS Y FUNDAMENTADAS.
- EJERCITAR ACTIVIDADES FISICAS.

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

- ENTREGA EN TIEMPO Y FORMA (Se informará la fecha en febrero)
- COHERENCIA Y ELABORACIÓN PERSONAL EN LA PRODUCCIÓN ESCRITA.
- ADECUACIÓN DE LAS RESPUESTAS A LAS CONSIGNAS PLANTEADAS.

**TEMAS A DESARROLLAR:**

- 1- DEPORTE VOLEY  
Reglas de juego. Explicar el objetivo del juego. Dibujo de la cancha, Medidas de la red.
- 2- DEPORTE HANDBOL  
Reglas de juego. Explicar el objetivo del juego. Dibujo de la cancha, Medidas del arco.
- 3- Definir las cualidades físicas (fuerza muscular, resistencia orgánica aeróbica y anaeróbica, flexibilidad, velocidad y coordinación).
- 4- Diseñar un circuito funcional con 10 ejercicios en donde se trabaje la fuerza muscular de los principales grupos musculares y la coordinación.

- 5- Describir cuales son las principales lesiones que se producen en la práctica deportiva.
- 6- Dibujar la figura de un cuerpo humano de frente y de atrás y marcar en ellas los principales grupos musculares.
- 7- Dibujar la figura de un cuerpo humano de frente y de atrás y marcar en ellas los principales huesos y articulaciones.