



INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGROPECUARIA CINCO DÍAS

TIMBÍO CAUCA

Resolución N°. 1492-11-2004

DANE 219807000022 NIT. 817.006.271-0

AREA:	UNIDAD 1	TEMAS	GRADO	PERIODO	DOCENTE
EDUCACIÓN RELIGIOSA	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	1-11	DÉCIMO	1	HUMBERTO MEDINA 321-509-2717 luismec69@hotmail.com
NOMBRES Y APELLIDOS:					

TALLER # 1

Objetivo: Ejercitar cada una de las capacidades físicas, como base para el mejoramiento del acondicionamiento físico en el ser humano.

1. La fuerza que es una capacidad condicional es diferente a la velocidad y la resistencia, ya que ellas también pertenecen a las capacidades condicionales.
¿Qué operación intelectual se está potenciando?
A. Supra-ordinar
B. Isoordinar
C. Excluir
D. Infra-ordinar
2. La capacidad de estirar los músculos y la amplitud articular se hacen fundamentales en un mundo donde la capacidad de movimiento es un factor de expresión de la personalidad y la autonomía individual. A que cualidad física se refiere:
A. Fuerza
B. Flexibilidad
C. Coordinación
D. Elasticidad
3. “El corredor de largas distancias requiere más capacidad para afrontar el agotamiento durante un prolongado trabajo a pesar de las emociones negativas que surgen” (KINESIS, 1999), siendo a actividad deportiva que exige más énfasis en unas cualidades volitivas (personalidad y carácter) que en otras.

Del texto anterior, identifique ¿Cuáles serían esas cualidades?

- A. Obligación a acostumbrarse.
 - B. Amor y gusto por el deporte.
 - C. Constancia y compromiso.
 - D. Voluntad y tenacidad.
4. La educación física es:
A. Una asignatura en la educación
B. Ciencia que educa y forma física y psicológicamente al individuo
C. Herramienta para el crecimiento
D. Conjunto de actividades corporales



INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGROPECUARIA CINCO DÍAS

TIMBÍO CAUCA

Resolución N°. 1492-11-2004

DANE 219807000022 NIT. 817.006.271-0

5. ¿Qué cualidad física predomina en los trabajos físicos atléticos en el deporte del baloncesto?
 - A. Fuerza
 - B. Velocidad
 - C. Resistencia aeróbica
 - D. Resistencia anaeróbica

6. La velocidad se puede dividir en:
 - A. Velocidad de reacción, velocidad de desplazamiento, velocidad a la fuerza, velocidad contráctil.
 - B. Velocidad de reacción, velocidad de desplazamiento, resistencia a la velocidad, velocidad contráctil.
 - C. Velocidad de acción, velocidad de desplazamiento, velocidad a la fuerza, velocidad contráctil.
 - D. Velocidad de reacción, velocidad de acercamiento, velocidad a la fuerza, velocidad contráctil.

7. En deportes como el balón mano predomina la resistencia como factor importante para su buen rendimiento en los deportistas, cuales divisiones de esta cualidad física es más importante.
 - A. Aeróbica
 - B. Anaeróbica láctica
 - C. Anaeróbica a-láctica
 - D. Aeróbica normativa

8. ¿para estimular la resistencia anaeróbica se puede realizar un trabajo de?:
 - A. 10 repeticiones de 100m
 - B. 10 repeticiones de 400 m
 - C. 2 repeticiones de 100 m
 - D. 2 repeticiones 800 m

9. La resistencia anaeróbica puede entrenarse por medio de:
 - A. La carrera continua
 - B. La carrera de intervalo
 - C. La carrera a través del campo
 - D. La carrera de baja intensidad

CRITERIOS DE COEVALUACIÓN

Marco con una x en la tabla según mi desempeño en la actividad (taller)

Qué sé hacer	Superior	Alto	Básico	Bajo
Realizo esta actividad en compañía de mis padres, para que sepan cómo es de importante el ejercicio diario y metódico.				
Desarrollo mi taller en compañía de mi familia, con el fin de estrechar más los lazos de amistad.				
Utilizo medidas de bioseguridad para del protegerme del Covid-19.				
En casa utilizamos: tapabocas, alcohol, gel y en lo posible no salimos, con el fin de no contagiarnos del mortal virus (Covid-19).				



INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGROPECUARIA CINCO DÍAS

TIMBÍO CAUCA

Resolución N°. 1492-11-2004

DANE 219807000022 NIT. 817.006.271-0