| AREA: | UNIDAD 1 | TEMA 1 | GRADO | PERIODO | DOCENTE |
|---|---|---|---|---|---|
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO** | **1-11** | **ONCE** | **1** | **HUMBERTO MEDINA 321-509-2717 luismec69@hotmail.com** |
| **NOMBRES Y APELLIDOS:** | | | | | |

## TALLER # 1

**Objetivo: Ejecutar adecuadamente ejercicios físicos relacionados con el acondicionamiento físico.**

Para que un joven deportista logre un alto rendimiento es necesario un largo proceso de entrenamiento. Una intervención adecuada sobre este proceso permite diseñar planes de preparación plurianuales o a largo plazo. Uno de los factores determinantes en la evolución de este proceso es el conocimiento de las posibilidades y del ritmo de desarrollo de las capacidades físicas que intervienen en el rendimiento deportivo, ya que permite optimizar el proceso de entrenamiento durante varios años, gracias a la planificación de cargas y trabajos adecuados a las distintas etapas significativas en el desarrollo del deportiva.

1. Del texto anterior podría decirse que.
   A. Las capacidades físicas intervienen en el entrenamiento, logrando un alto rendimiento deportivo.
   B. El entrenamiento permite optimizar el rendimiento deportivo
   C. Un entrenamiento adecuado es determinante para el desarrollo de las capacidades físicas y un alto rendimiento deportivo
   D. La planificación del entrenamiento es significativa en el desarrollo del deportista.

2. De acuerdo con lo que plantea el autor, un ejemplo de deportista con alto rendimiento es alguien que:
   A. Lleva 3 años entrenando, 3 días en la semana desarrollando sus capacidades físicas
   B. Lleva un proceso de entrenamiento y ha desarrollado sus capacidades físicas
   C. Lleva una planificación y un ritmo adecuado para trabajar sus capacidades físicas
   D. Lleva un largo proceso de entrenamiento a un ritmo pausado.

3. Escoja la opción que tenga secuencia lógica en el siguiente texto
   - Planificación para
   - Continuo
   - Físicas
   - Debe organizar
   - Desarrollando sus capacidades
   - Alto rendimiento
   - Una
   - Llevar a cabo
   - Un deportista
   - Un trabajo de entrenamiento
   - Para obtener un
   - Deportivo

   A. 9,4, 7,1,8,10,2,5,3,11,6,12

B. 10,2,5,7,9,11,6,4,1,3,8,12
C. 9,4,7,1,8,10,2,5,3,11,12,6
D. 10,4,7,1,8,9,2,5,3,11,6,12

4. Complete el siguiente enunciado:
El acondicionamiento físico _____la aplicación de _____de _____corporales_____ a _____y_____ las capacidades _____del _____para _____un _____rendimiento deportivo.
   A. Es, un conjunto, ejercicios, dirigidos, desarrollar, mejorar, motrices, jugador, obtener, mayor.
   B. Es, un, conjunto, dirigidos, ejercicios, mejorar, jugador, desarrollar, motrices, mayor, Obtener.
   C. Es, un, conjunto, dirigidos, ejercicios, mejorar, desarrollar, motrices, jugador, mayor obtener.
   D. Dirigidos, un conjunto, es, mejorar, ejercicios, motrices, desarrollar, mayor, jugador, ejercicios.

5. En un grupo de amigos cada uno pesaba 70kg. Decidieron hacer una dieta diferente cada uno, para saber cuál era mejor. Pedro hizo la dieta del apio y 7 días después pesaba 69,88 Kg; Hugo hizo la de la cebolla y 5 días después pesaba 69,91 Kg; Sandra hizo la del perejil y a los 11 días pesaba 69,86 Kg; y luisa hizo la del tomate y a los 9 días pesaba 69,87Kg. Según esto, la dieta más efectiva fue
   A. Apio
   B. Cebolla
   C. Tomate
   D. Perejil
6. Los balones de futbol y de baloncesto de una escuela deportiva suman 40 en total. Se sabe que hay 2 balones de baloncesto por cada 3 balones de futbol. ¿Cuántos hay de cada uno?
   A. 5 de baloncesto y 35 de fútbol
   B. 16 de baloncesto y 24 de fútbol
   C. 24 de baloncesto y 16 de fútbol
   D. 80 de baloncesto y 120 de fútbol

7. “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 la 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

8. Los jóvenes de talento y los deportistas de alto rendimiento tratan de ganar o lograr metas a máximo nivel, entrenando mucho de modo sistemático y responsable.

   Ellos requieren de mucho esfuerzo, tiempo, sacrificio y manejo de principios y valores. El factor que no pertenece al grupo de principio y valores. El factor que no pertenece al grupo de principios y valores es

A. Manejo del estrés
B. Respeto a sus oponentes
C. Trabajo en equipo
D. Apoyo al juego limpio

9. La siguiente definición:
"ejecución de cargas físicas capaces de provocar una adaptación y transformación funcional y morfológica del organismo; permitiendo un incremento en la capacidad física de trabajo".
Hace referencia a:
   A. Deporte competitivo
   B. Trabajo físico
   C. Capacidad física
   D. Entrenamiento

10. Para obtener un efecto máximo de entrenamiento un deportista se debe someter a:
   A. Varios años de entrenamiento
   B. Máximos esfuerzos
   C. Entrenamientos
   D. Fuertes ejercicios

11. Escoge la respuesta correcta para cada definición teniendo en cuenta el orden dado:
Capacidad de resistir o soportar un trabajo prologado. Capacidad muscular de mantener o vencer una resistencia. Capacidad de recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible. Capacidad de los músculos, tendones, ligamientos y articulaciones para realizar movimientos a máxima amplitud.
   A. Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
   B. Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
   C. Flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza.
   D. Resistencia, velocidad, fuerza, y velocidad.

**CRITERIOS DE COEVALUACIÓN**

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

| Qué sé hacer | Superior | Alto | Básico | Bajo |
|---|---|---|---|---|
| Utilizo el deporte, como una forma sana de distraerme. | | | | |
| Mi familia hace aportes valiosos, en el desarrollo de esta actividad. | | | | |
| Utilizo medidas de bioseguridad con el fin de protegerme del Covid-19. | | | | |
| En casa utilizamos: tapabocas, alcohol y en lo posible no salimos, con el fin de no contagiarnos del mortal virus (Covid-19). | | | | |