



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 FÍSICA	FORTALECIMIENTO DEL CUERPO E INTELECTO	1-11	SEXTO	1	HUMBERTO MEDINA 321-509-2717 Luismec69@hotmail.com
NOMBRES Y APELLIDOS:					

TALLER # 1

Objetivo: Desarrollar juegos y ejercicios corporales para el mejoramiento de sus cualidades físicas.

Marque con una x la respuesta correcta.

La resistencia es la capacidad de repetir y sostener durante un tiempo determinado, un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos.

1. Según el texto la resistencia se ve reflejada en trabajos físicos de:

- A. Corta duración.
- B. Poca exigencia.
- C. Estáticos.
- D. Larga duración.

Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio del entrenamiento o preparación física.

- A. 2. Las capacidades físicas están determinadas por:
- A. La piel.
 - B. La contextura física.
 - C. La genética.
 - D. La masa muscular.

ACTIVIDADES FÍSICAS:

Actividad física es cualquier movimiento voluntario realizado por músculos esqueléticos, que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales como la respiración, la circulación, entre otros. Todo esto conocido como gasto calórico.

3. La realización de actividades físicas, producen nuestro a cuerpo, un gasto:

- A. Calórico
- B. Muscular
- C. Físico.
- D. Coordinativo.

Por lo tanto, andar, transportar un objeto, jugar al fútbol, bailar, limpiar la casa, entre otros, son actividades físicas.

4. La palabra subrayada podría ser reemplazada por:



INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGROPECUARIA CINCO DÍAS

TIMBÍO CAUCA

Resolución N°. 1492-11-2004

DANE 219807000022 NIT. 817.006.271-0

- A. Consecuentemente.
- B. Lógicamente.
- C. Luego.
- D. Consiguientemente.

5. Los gastos de energía en nuestro cuerpo afectan a las:

- A. Funciones vitales.
- B. Actividades físicas.
- C. Energía adicional.
- D. Gastos calóricos.

Cuando la actividad física se planifica, se organiza y se repite con el objetivo de mantener o mejorar la forma física le llamamos ejercicio físico.

6. La caminata que es una actividad física debe ser:

- A. Espontánea.
- B. Casual.
- C. Repetitiva.
- D. A menudo.

La definición del texto es:

- A. La actividad física.
- B. La caminata.
- C. La cualidad física.
- D. La casa.

El calentamiento, que es un conjunto de ejercicios, juegos o ejercicios jugados se debe realizar necesariamente antes de la actividad física o deportiva.

8. El autor quiere con el párrafo explicarnos:

- A. El juego.
- B. El ejercicio.
- C. El calentamiento.
- D. La actividad física.

9. La palabra subrayada en el texto puede ser reemplazada por:

- A. Compuesto.
- B. Vinculado.
- C. Agregado.
- D. Unido.

10. El calentamiento previene las:



INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGROPECUARIA CINCO DÍAS

TIMBÍO CAUCA

Resolución N°. 1492-11-2004

DANE 219807000022 NIT. 817.006.271-0

- A. Lesiones.
- B. Caídas.
- C. Enfermedades.
- D. Pérdidas.

CRITERIOS DE COEVALUACIÓN

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

Qué sé hacer	Superior	Alto	Básico	Bajo
Comprendo los beneficios de la actividad física en mi vida diaria.				
Desarrollo mi taller en compañía de mi familia, con el fin de que todos aporten sus conocimientos.				
Utilizo medidas de bioseguridad con el fin de 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).				