



## 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	PREPARACION FISICA Y ENTRENAMIENTO CORPORAL	1-11	SÉPTIMO	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 la aplicación deportiva propuestas para este periodo.

1. Las capacidades físicas constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices para la vida, que se desarrollan sobre la base de las condiciones morfológicas que tiene el organismo. De acuerdo a lo anterior cual es la afirmación falsa:

- A. Las capacidades físicas son fundamentales para la vida.
- B. El aprendizaje se logra a través de las capacidades físicas.
- C. La vida es para desarrollar únicamente las capacidades físicas.
- D. Las condiciones morfológicas del individuo sirven para desarrollar las cualidades físicas.

2. En una carrera de 800 metros planos, los atletas en los últimos 150 metros de recorrido la capacidad que más necesita desarrollar es:

- A. La potencia.
- B. La velocidad.
- C. La fuerza.
- D. La resistencia.

3. A las capacidades que están determinadas por los factores energéticos que se liberan en los procesos de intercambio de sustancias en el organismo producto del trabajo físico se llama:

- A. Fuerza rápida.
- B. Velocidad de la fuerza.
- C. Capacidades condicionales.
- D. Capacidades físicas.

4. En la Institución Educativa Agropecuaria Cinco Días se está iniciando con la enseñanza del baloncesto y voleibol como deportes de cooperación y oposición. En los niños y jóvenes debe enfatizarse la creación de situaciones lúdicas variables porque en estos deportes son características las interacciones:

- A. Afectivas.
- B. Socio-afectivas.
- C. Interactivas.
- D. Motrices.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGROPECUARIA CINCO DÍAS

TIMBÍO CAUCA

Resolución N°. 1492-11-2004

DANE 219807000022 NIT. 817.006.271-0

5. A la capacidad que permite durante la acción motriz ejecutar sincronizadamente movimientos para dar respuestas acertadas; en otras palabras, es saber que hacer entre una habilidad y otra. Por ejemplo: En un partido de baloncesto el jugador que conduce o dribla, tiene la necesidad de decidir entre pasar el balón, lanzar o seguir driblando para esquivar a los adversarios. En el párrafo anterior se está haciendo referencia:

- A. Agilidad.
- B. Equilibrio.
- C. Coordinación.
- D. Velocidad.

6. En un partido de fútbol entre los equipos A y B el árbitro en una acción de juego en el último minuto de juego dentro del área decide pitar un penalti a favor del equipo A, el arquero del equipo B se para dentro de su portería mira fijamente al cobrador de la falta y adivina el lado donde fue pateado el balón y lo atrapa evitando que el equipo A gane el partido. De acuerdo con las capacidades coordinativas especiales, el portero del equipo B, puso en práctica la capacidad de:

- A. Capacidad coordinativa de anticipación.
- B. Capacidad coordinativa de coordinación.
- C. Capacidad coordinativa de adivinar.
- D. Capacidad coordinativa de agilidad.

7. A la capacidad que nos permite determinar en el menor tiempo posible y exactamente movimientos corporales en el espacio y en el tiempo según la ubicación del objetivo; por ejemplo: en un partido de baloncesto, las posibilidades de los jugadores o de un equipo para controlar el balón ante su adversario, se le conoce con el nombre de:

- A. Capacidad de reacción.
- B. Capacidad de velocidad.
- C. Capacidad de orientación.
- D. Capacidad de saber jugar.

8. La corporeidad es la integración permanente de múltiples factores que constituyen una única identidad. Factores psíquico, físico, espiritual, motriz, afectivo, social e intelectual constituyentes de la identidad original, única, sorprendente y exclusiva que es el ser humano: soy yo y todo aquello en lo que me corporizo, todo lo que me identifica. Según el texto anterior nuestra corporeidad está presente:

- A. Solo cuando hacemos deporte.
- B. Cuando estamos estudiando.
- C. Aun cuando no estamos de cuerpo presente.
- D. Cuando estamos de cuerpo presente en el momento de las de las acciones motrices.

9. Un grupo de niños saltan repetidamente y luego paran, al concluir el docente les dice que coloquen sus manos sobre el centro del tórax y cuenten los latidos del corazón. Según lo anterior, los niños se encuentran trabajando:

- A. La coordinación dinámica gruesa.
- B. El equilibrio estático y dinámico.
- C. Las relaciones cinestésico-corporales.
- D. La evaluación del ritmo cardíaco.



## **INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGROPECUARIA CINCO DÍAS**

TIMBÍO CAUCA

Resolución N°. 1492-11-2004

DANE 219807000022 NIT. 817.006.271-0

10. Un estudiante de 7 A que quiere representar a la Institución en los juegos inter-colegiados de natación, pero tiene un problema ya que es muy pasado y necesita entrenar muy duro para ganar velocidad a través del entrenamiento ¿De las siguientes alternativas cual debe aplicar él en su rutina de entrenamiento?

- A. Bajar de peso y mejorar resistencia anaeróbica.
- B. Mantener su peso y mejorar resistencia anaeróbica.
- C. Bajar de peso y mejorar resistencia aeróbica.
- D. Mantener su peso y mejorar resistencia aeróbica.

### **CRITERIOS DE COEVALUACIÓN**

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

<b>Qué sé hacer</b>	<b>Superior</b>	<b>Alto</b>	<b>Básico</b>	<b>Bajo</b>
Comprendo los beneficios de la actividad física en mi vida diaria, con el fin de que me ayude a protegerme del Covid-19.				
En mi casa utilizo medidas de bioseguridad como: tapabocas alcohol y siempre guardo la distancia.				
Desarrollo actitudes de higiene, para conmigo y mi hermosa familia.				
Me gusta hacer deporte con el fin de mantener un buen estado físico.				