



INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGROPECUARIA CINCO DÍAS

TIMBÍO CAUCA

Resolución N°. 1492-11-2004

DANE 219807000022 NIT. 817.006.271-0

AREA:	UNIDAD 1	TEMA 1	GRADO	PERIODO	DOCENTE
EDUCACIÓN FÍSICA	DESARROLLA SUS CUALIDADES FÍSICAS	1-9	NOVENO	1	HUMBERTO MEDINA 321-509-2717 Luismec69@hotmail.com
NOMBRES Y APELLIDOS:					

TALLER # 1

Objetivo: Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones.

Utiliza la siguiente lectura para resolver los puntos 1, 2, 3, 3, 5 y 6. “la potencia aeróbica, que corresponde a la capacidad para realizar actividad física de larga duración unos cuantos minutos hasta horas), de mediana o de baja intensidad. Lo que limita la potencia aeróbica, se podría decir que viene a ser la capacidad del organismo para obtener oxígeno del aire que respiramos y usarlo a nivel celular en nuestros músculos y tejidos”.

- Del texto anterior se deduce:
 - Que la potencia aeróbica corresponde a la capacidad física.
 - Que la potencia aeróbica limita la capacidad del organismo
 - Que la capacidad del organismo para obtener oxígeno limita la potencia aeróbica.
 - Que la capacidad del organismo limita la capacidad para obtener oxígeno del aire
- a potencia aeróbica se define como:
 - La correspondencia para aguantar mucho.
 - La posibilidad de tener una actividad física durante mucho tiempo.
 - La incapacidad del organismo para obtener oxígeno del aire.
 - La capacidad del organismo para utilizar el oxígeno a nivel celular.
- La frase “se podría decir” se puede sustituir en el texto por
 - Se podría indicar
 - Se podría explicar
 - Se podría exponer
 - Se podría comentar
- Cuál es el relacionante más adecuado en la lectura:
 - Corresponder
 - Limitar
 - Ser
 - D. Obtener
- El cromatizador más adecuado de potencia aeróbica es:
 - Capacidad de soportar una carga de largo tiempo
 - Capacidad de ejecutar actividad física de largo tiempo
 - Capacidad de formalizar actividad física desde minutos a horas.
 - Capacidad de efectuar largo tiempo una actividad física.
- La palabra “limita” se puede reemplazar por:



INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGROPECUARIA CINCO DÍAS

TIMBÍO CAUCA

Resolución N°. 1492-11-2004

DANE 219807000022 NIT. 817.006.271-0

- A. Confina
- B. Restringe
- C. Delimita
- D. Circunscribe

Utiliza la siguiente lectura para resolver los puntos 7, 8, 9 y 10". La agilidad depende de la movilidad de las articulaciones, de la elasticidad de los músculos y ligamentos, y de ciertos factores naturales tales como la temperatura, el aire y el ambiente. La agilidad es la capacidad de ejecutar los movimientos con amplitud y eficiencia, siendo imprescindible en la ejecución de los elementos técnicos y en el intercambio de la tensión muscular con el relajamiento".

- 7. La agilidad se define como:
 - A. La movilidad de las articulaciones.
 - B. La posibilidad de intercambio muscular.
 - C. La relajación de la tensión muscular
 - D. La capacidad de ejercitación con calidad y eficiencia.
- 8. La palabra "imprescindible" en el texto se refiere a:
 - A. Necesario
 - B. Forzoso
 - C. Indispensable
 - D. Preciso
- 9. La movilidad de las articulaciones depende de:
 - A. La agilidad.
 - B. La tonicidad de los músculos y ligamentos.
 - C. La temperatura, el aire y el ambiente.
 - D. La amplitud y eficiencia del movimiento
- 10. La noción uno y dos del texto son:
 - A. Noción uno agilidad – noción dos articulaciones, elasticidad de los músculos y ligamentos.
 - B. Noción uno agilidad – noción dos la temperatura, el aire y el ambiente.
 - C. Noción uno agilidad – noción dos elementos técnicos y en el intercambio de la tensión muscular.
 - D. Noción uno agilidad – noción dos movilidad de las articulaciones, de la elasticidad de los músculos y ligamentos.

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 este tiempo de pandemia.				
Desarrollo mi taller en compañía de mi familia, para que todos aportemos nuestros saberes.				
Utilizo medidas de bioseguridad con el fin de protegerme del Covid-19.				



INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGROPECUARIA CINCO DÍAS

TIMBÍO CAUCA

Resolución N°. 1492-11-2004

DANE 219807000022 NIT. 817.006.271-0

En casa utilizamos: tapabocas, alcohol, gel y en lo posible no salimos, con el fin de no contagiarnos del mortal virus (Covid-19).				
--	--	--	--	--