



# Institución Educativa La Milagrosa

Secretaría de Educación de Medellín

Distrito de Ciencia, Tecnología e Innovación

Núcleo Educativo 926 La Milagrosa

NIT: 811.017.366-7 DANE: 105001000418

## Taller de promoción anticipada

**Área:** Educación Física

**Grado:** 9°

**Docente:** Luis Hender Castrillón Álvarez

**Nombre del estudiante:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

### Competencias

- Competencia motriz
- Competencia expresivo corporal
- Competencia axiológico corporal

### Unidades temáticas

- Estilos de vida saludable (actividad física, ejercicio físico y deporte)
- Capacidades físicas condicionales  
Fuerza (fuerza máxima, fuerza explosiva, resistencia a la fuerza)  
Resistencia (resistencia anaeróbica y resistencia aeróbica)  
Velocidad (Velocidad máxima, resistencia a la velocidad)  
Flexibilidad
- Ejercicio físico
- Capacidades perceptivomotrices (Espacialidad, temporalidad, coordinación, ritmo, equilibrio, lateralidad)
- Voleibol (Historia, reglamento, fundamentos técnicos)
- Baloncesto (Historia, reglamento, fundamentos técnicos)

### Observaciones

- La sustentación que presentará el estudiante en el examen de promoción anticipada, retomará preguntas y/o procedimientos referentes a las actividades propuestas en este taller.
- Diligenciar el trabajo con lapicero negro, los dibujos deben ser realizados con lápiz y utilizar colores de ser necesario.
- La presentación del taller debe ser en hojas de block, se debe presentar de forma ordenada, sin tachones ni enmendaduras.
- Se debe tener en cuenta el uso de una buena ortografía en el desarrollo del taller.
- Se debe entregar el taller de dentro de las fechas establecidas.

### Desarrolla los siguientes puntos:

1. ¿Que son los signos vitales? Describe cada uno de ellos y menciona la forma de medirlos. (Toma de signos vitales)
2. Investiga y explica las definiciones de: actividad física, ejercicio físico y deporte, además menciona las diferencias entre cada una de ellas.

*"Humanismo y Tecnología para Formar Jóvenes Emprendedores y Competentes"*



# Institución Educativa La Milagrosa

Secretaría de Educación de Medellín

Distrito de Ciencia, Tecnología e Innovación

Núcleo Educativo 926 La Milagrosa

NIT: 811.017.366-7 DANE: 105001000418

3. ¿Por qué los estilos de vida saludable son importantes y determinantes durante la adolescencia? Menciona cinco impactos positivos.
4. Describe cómo influye la actividad física regular en la salud cardiovascular de las personas.
5. Explica tres consecuencias negativas de un estilo de vida sedentario en niños, niñas y jóvenes.
6. Describe cómo influyen el sueño, la hidratación y la alimentación en el rendimiento físico, la salud y bienestar general de los jóvenes.
7. Define el concepto de fuerza muscular y realiza un dibujo donde se representa la capacidad física condicional.
8. Define que es fuerza máxima y explica en qué tipo de situaciones deportivas es necesaria.
9. ¿Qué es la fuerza explosiva? Menciona un ejemplo de un movimiento o gesto deportivo donde se utiliza.
10. Explica qué se entiende por resistencia a la fuerza y menciona un ejercicio o actividad física donde esté involucrada.
11. ¿Por qué es importante trabajar la fuerza y cuál es su influencia en la prevención lesiones osteomusculares?
12. ¿Qué se entiende por resistencia física? Justifica tu respuesta y realiza un dibujo donde se represente dicha capacidad física condicional.
13. ¿Cuáles son las diferencia entre resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica? Menciona un ejemplo de cada una de ellas en su aplicación práctica.
14. ¿Por qué la resistencia es fundamental en el rendimiento deportivo?
15. Describe qué sucede con el cuerpo a nivel fisiológico cuando se trabaja en resistencia anaeróbica.
16. Explica cómo una persona puede mejorar su resistencia aeróbica con ejercicios físicos.
17. Define velocidad máxima y menciona un ejemplo donde se utilice en el contexto deportivo.
18. ¿Qué es la resistencia a la velocidad?
19. Realiza un dibujo donde se represente a capacidad física de la velocidad.
20. Describe tres factores que influyen en el desarrollo de la velocidad en niños, niñas y jóvenes.
21. Define que es flexibilidad y explica por qué es fundamental para la movilidad corporal del ser humano.
22. Describe tres beneficios de trabajar flexibilidad regularmente.
23. Explica por qué la flexibilidad reduce el riesgo de lesiones osteomusculares en la práctica deportiva.
24. Realiza un dibujo donde se represente la capacidad física de la flexibilidad.
25. ¿Qué son las capacidades perceptivomotrices?
26. Define espacialidad y explica cómo influye en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte.
27. Explica qué es la temporalidad y describe una situación donde se aplique en la actividad física o el deporte.
28. ¿Qué es la coordinación motriz? Menciona y describe los tipos de coordinación y la forma correcta de ejecución de cada una de ellas.
29. Define qué es ritmo y explica su importancia en actividades físicas o deportivas.

*" Humanismo y Tecnología para Formar Jóvenes Emprendedores y Competentes "*



# Institución Educativa La Milagrosa

Secretaría de Educación de Medellín

Distrito de Ciencia, Tecnología e Innovación

Núcleo Educativo 926 La Milagrosa

NIT: 811.017.366-7 DANE: 105001000418

30. ¿Qué es el equilibrio? Describe los tipos de equilibrio y cómo se trabaja en la práctica del ejercicio físico y el deporte.
31. ¿Qué se entiende por lateralidad y por qué es importante en la formación motriz?
32. Explica el origen del voleibol y su propósito inicial en su creación como deporte.
33. Describe los fundamentos técnicos básicos del voleibol y explica su aplicación en el contexto deportivo.
34. ¿Cuáles son las reglas principales que rigen un partido de voleibol? Explica al menos cinco reglas principales.
35. Dibuja el terreno de juego y el balón de voleibol con todas sus medidas.
36. Describe la función del armador en un equipo de voleibol y su importancia táctica en el juego.
37. Investiga y describe el origen del baloncesto y explica cuál fue el proceso histórico que permitió convertirlo en un deporte mundialmente popular.
38. Describe los fundamentos técnicos del baloncesto y cómo se aplican en la práctica deportiva.
39. Explica de forma concreta las trece reglas fundamentales del reglamento del baloncesto de James Naismith.
40. Realiza un dibujo del terreno de juego y del balón con todas sus medidas.
41. Explica las funciones básicas de las posiciones de juego en el baloncesto.
42. Dibuja el terreno de juego y plasma en él la ubicación de las posiciones en el campo.

<b>COMO ACUDIENTE DEL ESTUDIANTE:</b>	
<b>DEL GRUPO:</b>	
<b>Certifico que el trabajo está completamente terminado por el estudiante y se ha hecho a conciencia</b>	
<b>NOMBRE DEL ACUDIENTE:</b>	
<b>CÉDULA:</b>	
<b>NUMERO DE CONTACTO:</b>	
<b>FECHA DE ENTREGA:</b>	
<b>FIRMA ACUDIENTE:</b>	

*"Humanismo y Tecnología para Formar Jóvenes Emprendedores y Competentes"*



Sede Central +57 3243009932  
Sede Santo Tomás +57 3243009934



Sede Central: Carrera 29 No. 41-14, Medellín  
Sede Santo Tomás: Carrera 33 No. 36A-28, Medellín



secretaria@ielamilagrosa.edu.co