



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: 8° __

Docente: Luis Hender Castrillón Álvarez

Nombre del estudiante: _____

Fecha: _____

Competencias

- Competencia motriz
- Competencia expresivo corporal
- Competencia axiológico corporal

Unidades temáticas

- Promoción de la salud y prevención de la enfermedad
- Acondicionamiento físico
- Baloncesto (historia, fundamentos técnicos y reglamento de juego)
- Capacidades físicas condicionales
- Pruebas aplicadas a las capacidades físicas (test)
- Capacidades físicas aplicadas al deporte.
- Fútbol sala (historia, fundamentos técnicos y reglamento de juego)

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 dentro de las fechas establecidas.

Desarrolla los siguientes puntos:

1. Explica qué es el pulso, además menciona y explica dos puntos corporales para poder ser medido y describe la forma en cómo se obtienen los resultados.
2. ¿Qué cambios fisiológicos hacen que la frecuencia cardiaca aumente durante el ejercicio?
3. Explica las diferencias entre frecuencia cardiaca en reposo y frecuencia cardiaca máxima.
4. Describe los factores que pueden alterar la frecuencia respiratoria durante una actividad física, ejercicio físico o práctica deportiva.

"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

5. ¿Cómo se realiza correctamente la medición de la frecuencia respiratoria?
6. Explica y describe los factores de referencia de frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria en reposo.
7. Describe que es bradicardia, taquicardia, bradipnea y taquipnea y explica 3 razones por las cuales se pueden producir cada una de ellas.
8. Define que es intensidad del ejercicio y explica cómo se relaciona con la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria.
9. ¿Por qué es importante monitorear los signos vitales antes y después del ejercicio? Argumenta tu respuesta.
10. Describe cómo varían los signos vitales desde el calentamiento hasta la recuperación en el ciclismo de ruta y cuál es el impacto a nivel corporal sufrido durante la competencia por parte del deportista.
11. Explica la diferencia entre promoción de la salud y prevención de la enfermedad.
12. Menciona y describe cuatro hábitos saludables que deben adoptar los adolescentes para prevenir enfermedades.
13. ¿Cómo contribuye la actividad física, el ejercicio físico y el deporte al bienestar emocional y mental de las personas?
14. Describe tres enfermedades que pueden prevenirse mediante los estilos de vida saludables.
15. Explica la importancia de la alimentación equilibrada en la prevención de enfermedades.
16. Diseña una campaña publicitaria escolar enfocada a mejorar la salud y los estilos de vida de los estudiantes.
17. Define que es acondicionamiento físico
18. Explica la importancia del acondicionamiento físico en las personas que inician con una actividad física o deportiva.
19. ¿Por qué el calentamiento y la vuelta a la calma son necesarios en una sesión de ejercicio? Describe tu respuesta.
20. Explica cómo el acondicionamiento físico adecuado contribuye a prevenir lesiones osteomusculares y articulares.
21. Explica el impacto de la actividad física y el ejercicio físico excesivo sin tener un proceso de acondicionamiento físico adecuado previamente. Justifica tu respuesta.
22. Explica el origen del baloncesto y el propósito inicial de su creación.
23. Describe todos los fundamentos técnicos utilizados en el baloncesto y su aplicación en un partido.
24. Dibuja el terreno de juego y el balón con todas sus medidas.
25. Describe dos situaciones de falta personal y cómo se sancionan.
26. Explica las funciones básicas de las cinco posiciones en baloncesto.
27. Menciona y describe las 13 reglas originales del baloncesto de Jamen Naismith
28. ¿Qué son las capacidades físicas condicionales? Menciona cada una de ellas.
29. Define que es la resistencia y describe sus dos principales tipos.
30. Define que es fuerza muscular.
31. Describe las diferencias entre fuerza máxima y fuerza resistencia, además menciona un ejemplo de cada una de ellas.
32. Explica qué es la velocidad y menciona dos factores que influyen en ella.
33. Define que es flexibilidad y explica su importancia en el campo de la actividad física y deportiva.

"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



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

34. Describe cómo se relacionan las capacidades físicas condicionales con el rendimiento deportivo.
35. Explica el test de Course Navette y qué tipo de resistencia evalúa.
36. Describe el procedimiento del test de abdominales en 1 minuto y cuál es su objetivo.
37. Explica cómo se realiza el test de salto vertical y qué capacidad física evalúa.
38. ¿Cómo se aplica el test de velocidad en 30 metros y qué se debe tener en cuenta para su aplicación y evaluación?
39. Explica el test de Cooper y menciona como se evalúan los resultados obtenidos al finalizar la prueba.
40. ¿Por qué es importante realizar test físicos al inicio y final de un periodo de entrenamiento?
41. Explica un test que permita evaluar la flexibilidad y explica cómo se realiza.
42. ¿Cuáles son las 20 reglas principales del fútbol sala aplicadas por la FIFA?
43. Describe todos los fundamentos técnicos utilizados en el fútbol sala y su aplicación en un partido.
44. Dibuja el terreno de juego y el balón de fútbol sala con todas sus medidas.
45. Menciona las posiciones de los jugadores en el fútbol sala y dibuja su ubicación en el terreno de juego.

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

"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