



## TALLER DE PROMOCION ANTICIPADA

<b>Nombre del estudiante:</b>		<b>Grupo: DECIMO</b>	
<b>Docente: Bernardo Guzman Montoya</b>	<b>Área o Asignatura: Ed. física</b>	<b>Fecha:</b>	<b>- 2026</b>

### Taller

1. Define con tus palabras lo que es la condición física.
2. ¿Cuáles son los componentes de la condición física?
3. ¿Qué es la frecuencia cardiaca?
4. ¿Cuáles son los valores normales de la frecuencia cardiaca?
5. ¿Que son los test físicos?
6. ¿Cuáles test se pueden hacer para evaluar la resistencia en una persona? Descríbelos
7. ¿Cuáles test se pueden hacer para evaluar la fuerza en una persona? Descríbelos
8. ¿Cuáles test se pueden aplicar para evaluar la flexibilidad? Descríbelos
9. ¿Cuáles test se pueden realizar para evaluar la velocidad? Descríbelos
10. Prepara el test de burpees en 1 minuto para hacerlo en el colegio
11. Prepara el test de ruffier para hacerlo en el colegio
12. Prepara el test de cooper para realizarlo en el colegio
13. Prepara el test de flexibilidad para realizarlo en el colegio.
14. ¿Qué es el Baloncesto?
15. ¿Cómo se practica el baloncesto y cuál es el objetivo del juego?
16. Describe algunas características del juego y normas que se apliquen en el juego del baloncesto.
17. Describe los fundamentos técnicos de la práctica del baloncesto.
18. Prepara el drible, el pase y el lanzamiento en baloncesto para hacerlo en el colegio.
19. ¿Qué es un plan de entrenamiento personal? Descríbelo con tus palabras.
20. ¿Qué tipo de cualidades físicas se pueden desarrollar con un entrenamiento físico personal?
21. En entrenamiento físico, ¿qué es carga?, ¿Qué es Volumen? ¿Qué es Intensidad?
22. Diseña una clase de entrenamiento personal con 4 ejercicios y definiendo las series y repeticiones.
23. Dibuja dos de esos ejercicios diseñados.
24. Describe el objetivo de la clase preparada
25. ¿Qué es postura corporal?
26. Describe las afecciones o alteraciones que se pueden sufrir por una mala postura corporal.
27. Enuncia 5 ejercicios o cuidados que ayuden a mantener o mejorar la postura corporal
28. ¿Qué es el futbol sala?
29. ¿Cómo se practica el Futbol sala y cuál es el objetivo del juego?
30. Describe algunas características del juego del futbol sala y las normas más básicas que se apliquen en él.
31. ¿Cuáles son los fundamentos básicos de la práctica de fútbol sala?
32. Describe 2 ejercicios que se puedan utilizar para mejorar la práctica del fútbol sala
33. Define con tus palabras que es el juego.
34. Define que es lúdica
35. Define que es recreación.
36. Define que es ocio
37. ¿Por qué es importante el juego en el ser humano?
38. ¿Qué tipos de juego existen?
39. Prepara un juego para realizar
40. Define con tus palabras que es el voleibol
41. Dibuja la chancha de voleibol y las posiciones de juego con rotación.
42. Cuáles son los gestos técnicos más importantes para el juego del voleibol.
43. Prepara el servicio o saque en voleibol.
44. Prepara el toque de voleo y de antebrazos en el juego del voleibol.