

## TALLER DE REFUERZO – EDUCACIÓN FÍSICA (GRADO SÉPTIMO)

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_  
Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

### LECTURA 1 – Calentamiento y Recuperación

El calentamiento es una serie de ejercicios suaves y progresivos que se realizan antes de una actividad física para preparar el cuerpo. La recuperación es el proceso contrario: ayuda al organismo a volver a la calma bajando la frecuencia cardíaca y relajando los músculos.

1. ¿Para qué sirve el calentamiento según el texto?
2. ¿Qué función principal cumple la recuperación?

### LECTURA 2 – Objetivos del Calentamiento y la Recuperación

Los objetivos del calentamiento incluyen mejorar la movilidad de las articulaciones, aumentar la temperatura corporal y activar la respiración. La recuperación busca evitar mareos, reducir el cansancio y permitir que el cuerpo elimine sustancias producidas durante el esfuerzo físico.

3. ¿Qué mejora en el cuerpo la movilidad articular?
4. ¿Por qué es importante la recuperación después del ejercicio?

### LECTURA 3 – Principios del Calentamiento

Todo calentamiento debe ser progresivo, comenzando con ejercicios suaves y aumentando la intensidad. También debe ser específico, relacionado con la actividad principal, y tener una duración adecuada para preparar todos los sistemas del cuerpo sin causar fatiga previa.

5. ¿Qué significa que un calentamiento sea progresivo?
6. ¿Por qué es importante que el calentamiento sea específico?

## **LECTURA 4 – Formas y Tipos de Calentamiento**

El calentamiento puede ser general, cuando se trabaja todo el cuerpo con movimientos básicos como trotar; específico, cuando incluye gestos propios del deporte a realizar; o lúdico, cuando utiliza juegos cortos, dinámicos y divertidos para activar el cuerpo.

7. ¿Qué caracteriza al calentamiento general?
8. ¿Cuál tipo de calentamiento utiliza juegos cortos y divertidos?

## **LECTURA 5 – Estructura, Contenido y Desarrollo del Calentamiento**

La estructura del calentamiento tiene tres partes: activación general, activación específica y fase técnica. En la primera se realiza movilidad articular; en la segunda se practican movimientos relacionados con el deporte; en la tercera se ejecutan ejercicios breves de coordinación o precisión.

9. ¿Cuántas fases tiene la estructura del calentamiento?
10. ¿Qué se realiza en la fase técnica del calentamiento?

## **LECTURA 6 – Generalidades, Conceptos e Historia del Calentamiento**

El calentamiento ha sido parte del deporte desde la antigüedad. Los atletas griegos lo utilizaban antes de competir para preparar su cuerpo. Hoy se sabe, gracias a investigaciones, que el calentamiento reduce lesiones, mejora el rendimiento y prepara la mente para la actividad física.

11. ¿Qué civilización utilizaba el calentamiento en la antigüedad?
12. ¿Qué comprobó la ciencia moderna sobre el calentamiento?

## **LECTURA 7 – Acondicionamiento Físico**

El acondicionamiento físico se refiere al desarrollo de capacidades como fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Estas capacidades hacen que el estudiante pueda participar en los deportes con mayor eficiencia, más seguridad y mejor salud.

13. ¿Cuáles son dos capacidades del acondicionamiento físico?
14. ¿Por qué es importante el acondicionamiento físico para los estudiantes?

### **LECTURA 8 – Fundamentos Técnicos**

Los fundamentos técnicos son los movimientos básicos que permiten realizar cualquier deporte correctamente. Incluyen habilidades como correr, saltar, lanzar, recibir y coordinar el cuerpo para ejecutar acciones precisas durante el juego.

15. ¿Qué son los fundamentos técnicos según el texto?
16. Menciona un ejemplo de fundamento técnico.

### **LECTURA 9 – Reglamento: Organización y Desarrollo**

Todo deporte tiene un reglamento que organiza el espacio, los equipos, el tiempo de juego y las normas de seguridad. El respeto por el reglamento asegura un desarrollo ordenado de la actividad y promueve valores como el juego limpio y la responsabilidad.

17. ¿Para qué sirve el reglamento en un deporte?
18. ¿Qué valor promueve el reglamento deportivo?

### **LECTURA 10 – Actividades de Competencia**

Las actividades de competencia permiten que los estudiantes midan su desempeño a través de juegos, pruebas físicas y enfrentamientos controlados. Estas actividades fomentan la superación personal, el trabajo en equipo y el respeto entre compañeros.

19. ¿Qué permiten las actividades de competencia?
20. ¿Qué valor se fortalece al competir respetuosamente?

## **LECTURA 11 – Condición Física Aplicada al Fútbol de Salón**

Para jugar fútbol de salón se requiere buena resistencia, velocidad y agilidad. Estas capacidades ayudan al jugador a desplazarse rápido, cambiar de dirección y mantenerse activo durante todo el partido sin fatigarse.

21. ¿Qué capacidad física permite cambiar rápidamente de dirección?

## **LECTURA 12 – Fundamentos Técnicos del Fútbol de Salón**

Los fundamentos técnicos del fútbol de salón incluyen la conducción del balón, el pase, la recepción y el remate. Cada uno cumple una función: la conducción permite avanzar con el balón, el pase lo envía a un compañero, la recepción lo controla y el remate busca el gol.

22. ¿Qué fundamento se utiliza para controlar el balón al recibirlo?

## **LECTURA 13 – Juegos Predeportivos**

Los juegos predeportivos son actividades que preparan al estudiante para un deporte mediante ejercicios similares, pero más simples. Ayudan a mejorar la coordinación, la toma de decisiones y el trabajo en equipo.

23. ¿Para qué sirven los juegos predeportivos según el texto?

## **LECTURA 14 – Reglas Básicas y Desarrollo del Juego**

Conocer y aplicar las reglas básicas permite que un deporte se juegue de manera ordenada y segura. Un estudiante que respeta las normas evita accidentes, favorece el flujo del juego y demuestra buen comportamiento.

24. ¿Qué sucede cuando un estudiante aplica correctamente las reglas del juego?

## **LECTURA 15 – Concepto Histórico e Importancia del Juego**

A lo largo de la historia, el juego ha sido una forma de aprendizaje, convivencia y entretenimiento. En la educación física, el juego permite desarrollar habilidades motoras, sociales y emocionales, y contribuye a la formación integral del estudiante.

25. ¿Por qué es importante el juego en la educación física?