



Institución Educativa La Milagrosa

Secretaría de Educación de Medellín

Distrito de Ciencia, Tecnología e Innovación

Núcleo Educativo 926 La Milagrosa

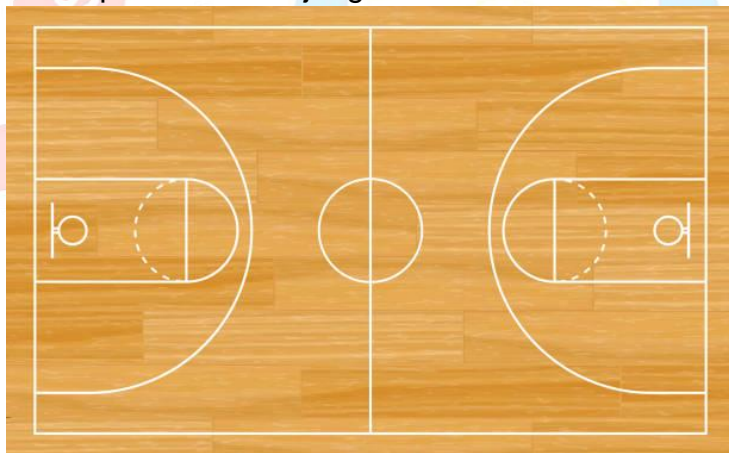
NIT: 811.017.366-7 DANE: 105001000418

TALLER DE REFUERZO

Nombre del estudiante:	Grupo: Pensar 101-2
Docente: Bernardo Guzmán Montoya	Área o Asignatura: Ed. Física Fecha: mayo- 2026

Resuelva en el cuaderno de educación física y prepare la sustentación desde la practica

1. Define que son las capacidades físicas básicas.
2. Describe cuales son las capacidades físicas básicas en las personas y explica cada una de ellas.
3. Realiza un dibujo por cada una de esas capacidades físicas básicas.
4. Describe con un ejercicio en clase como se puede desarrollar la fuerza
5. Dibuja el terreno de juego del Baloncesto y señala que dimensiones que tiene.
6. Ubica las posiciones de juego en el baloncesto.



7. Como se cuentan o se registran los puntos que se anotan.
8. Cuánto dura un periodo de juego en el baloncesto.
9. Cuantos periodos de juego tiene un partido oficial de baloncesto.
10. Como se inicia el juego de baloncesto.
11. Que es el drible y como se debe realizar.
12. Que faltas se pueden cometer con el drible.
13. Cuáles son las faltas más comunes en el juego del baloncesto.
14. Como se gana un partido de baloncesto.
15. Prepárate para realizar una actividad física de resistencia aeróbica entre 5 y 10 minutos de duración.

"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

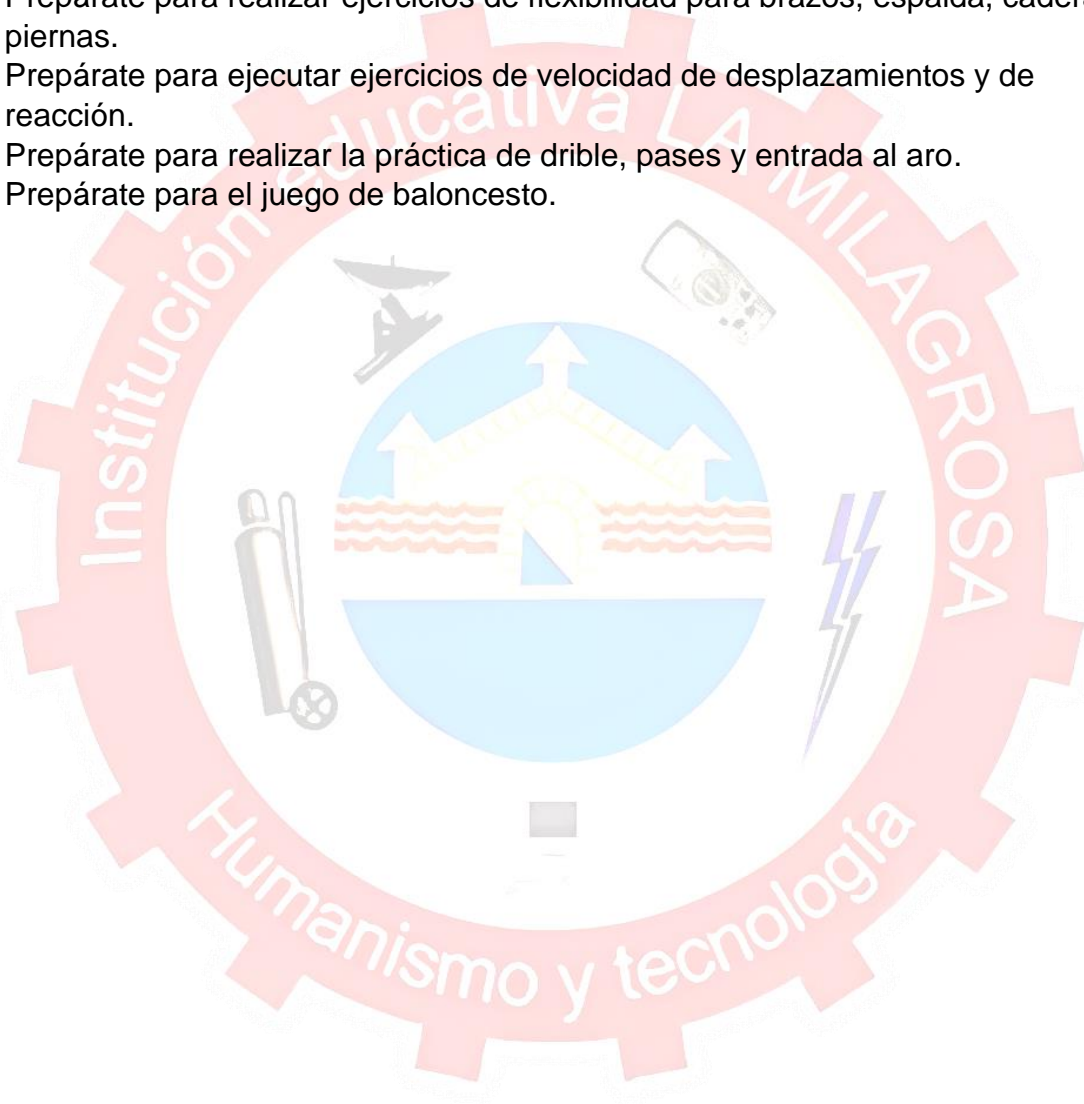
Secretaría de Educación de Medellín

Distrito de Ciencia, Tecnología e Innovación

Núcleo Educativo 926 La Milagrosa

NIT: 811.017.366-7 DANE: 105001000418

16. Prepárate para desempeñar unos ejercicios de fuerza general para tren superior (Brazos y hombros), tren medio (abdominal, espalda) y tren inferior (Piernas).
17. Prepárate para realizar ejercicios de flexibilidad para brazos, espalda, cadera y piernas.
18. Prepárate para ejecutar ejercicios de velocidad de desplazamientos y de reacción.
19. Prepárate para realizar la práctica de drible, pases y entrada al aro.
20. Prepárate para el juego de baloncesto.



"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