



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 Primer Periodo

Área: Educación Física

Grado: 10° _____

Docente: Luis Hender Castrillón Álvarez

Nombre del estudiante: _____

Fecha: _____

Objetivo: Fortalecer los componentes temáticos desarrollados en el área de Educación Física durante el primer periodo del calendario escolar, buscando así la recuperación del proceso académico, así como la asimilación conceptual y procedimental de los temas desarrollados por parte de los estudiantes del grado 10° de la I.E La Milagrosa.

Competencias

- Competencia motriz
- Competencia expresivo corporal
- Competencia axiológico corporal

Observaciones

- La sustentación que presentará el estudiante, retomará preguntas y/o procedimientos referentes a las actividades propuestas en este taller de recuperación.
- Diligenciar el trabajo con lapicero negro, los dibujos deben ser realizados con lápiz y utilizar colores de ser necesario.
- La presentación del taller de recuperación 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 de recuperación.
- Se debe entregar el taller de recuperación dentro de las fechas establecidas.

Desarrolla los siguientes puntos:

1. ¿Qué es la composición corporal, cuáles son todos sus componentes y qué función cumplen cada uno de ellos a nivel corporal?
2. ¿Qué es índice de masa corporal (IMC), cómo se calcula y para qué sirve con relación al cuidado de la salud?
3. ¿Cuál es la importancia de la actividad física, el ejercicio físico y el deporte en la composición corporal, la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad?
4. ¿Cuáles son los mecanismos utilizados para identificar la composición corporal de una persona? Define cada uno de ellos
5. ¿Qué son las capacidades físicas condicionales? Define cada una de ellas y represéntalas por medio de dibujos.

"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

6. Define los conceptos de actividad física, ejercicio físico y deporte y cuales son sus beneficios a nivel corporal.
7. ¿Cuáles son las enfermedades asociadas al sedentarismo?
8. ¿Qué se entiende por entrenamiento de alta intensidad y cuales son sus beneficios y portes a nivel corporal y el bienestar general de las personas?
9. ¿Cuáles son las precauciones que se deben tener al momento de realizar ejercicio físico enfocado al entrenamiento de alta intensidad?
10. Define que son estilos de vida saludable.
11. ¿Cómo influye la actividad física, el ejercicio físico y el deporte en la composición corporal de una persona?
12. ¿Cuáles son las consecuencias del sedentarismo y cuáles son sus enfermedades asociadas?
13. ¿Qué hábitos saludables pueden ayudar a mejorar la composición corporal de una persona? Explica tu respuesta.
14. Realiza un listado sobre el reglamento del baloncesto y describe los aspectos más importantes de cada una de ellas.
15. ¿Cuáles son los fundamentos técnicos del baloncesto? Define de forma detalladas cada uno de ellos.
16. Define los fundamentos tácticos del baloncesto.
17. Realiza un dibujo sobre la cancha de baloncesto, donde debes ubicar todas sus medidas y la ubicación de los jugadores dentro del terreno de juego.
18. ¿Qué es un primer respondiente y cuál es su función en una emergencia?
19. ¿Qué son los signos vitales? Menciona y describe cada uno de ellos.
20. ¿Cuál es la diferencia entre esguince, luxación y fractura?

Nota: Se debe reforzar a nivel práctico los siguientes temas:

- Baloncesto
- Ejercicio físico de alta intensidad

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 "