



# 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:** Pensar \_\_\_\_\_

**Docente:** Luis Hender Castrillón Álvarez

**Nombre del estudiante:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Objetivo:** Fortalecer los componentes temáticos desarrollos 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 pensar 2 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 y que aspectos del cuerpo permite conocer?
  2. ¿Qué es índice de masa corporal (IMC) y qué permite medir?
  3. ¿Cuáles son los mecanismos para identificar la composición corporal de una persona? Describe cada uno de ellos.
  4. Investiga y describe los siguientes términos.
- Actividad física
  - Ejercicio físico
  - Deporte

*"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. ¿Qué es sedentarismo y cuales son sus consecuencias a corto, mediano y largo plazo?
6. ¿Qué es la obesidad y cuales son las enfermedades asociadas a ella?
7. Define que son ejercicios de alta intensidad y cuales son sus beneficios, recomendaciones y posibles riesgos al momento de su práctica.
8. ¿Qué son estilos de vida saludable? Justifica tu respuesta.
9. ¿Qué son las capacidades físicas condicionales? Describe y realiza un dibujo por cada una de ellas.
10. Describe las diferentes formas como se pueden desarrollar las capacidades físicas por medio del ejercicio físico.
11. Investiga y describe la historia y el origen del baloncesto.
12. ¿Cuáles son los fundamentos técnicos del baloncesto? Menciona y describe las ejecuciones de cada uno de ellos.
13. ¿Cuáles son las diferentes infracciones que existen en el baloncesto? Describe tu respuesta.
14. Realiza un dibujo sobre el terreno de juego del baloncesto con todas sus medidas.
15. ¿Cuáles son las posiciones de los jugadores de baloncesto en el terreno de juego? Describe las características más importantes de cada posición en el terreno de juego.
16. Describe las ejecuciones de los tipos de lanzamiento utilizados en el baloncesto.

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

- Baloncesto
- Ejercicio físico de alta intensidad

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

*"Humanismo y Tecnología para Formar Jóvenes Emprendedores y Competentes"*