



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 recuperación segundo periodo

Área: Educación Física

Grado: 10° _____

Docente: Luis Hender Castrillón Álvarez

Nombre del estudiante: _____

Fecha: _____

Objetivo: Fortalecer los componentes temáticos desarrollos en el área de Educación Física durante el segundo 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. Investiga el concepto de preparación física y explica cuál es su importancia dentro del entrenamiento deportivo.
2. Consulta cuáles son los objetivos principales de la preparación física y describe cómo contribuye al mejoramiento del rendimiento físico.
3. Investiga qué son las cargas de entrenamiento y explica por qué son fundamentales en la planificación del entrenamiento físico.
4. Consulta y describe los componentes principales de las cargas de entrenamiento: volumen, intensidad, densidad, frecuencia y recuperación.

"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

5. Investiga qué es el entrenamiento físico y explica sus principales características dentro del proceso de acondicionamiento físico.
6. Consulta cuáles son los principios básicos del entrenamiento físico y describe la importancia de al menos cuatro de ellos.
7. Investiga en qué consiste el método de entrenamiento por repeticiones y explica su estructura, características y beneficios.
8. Consulta cuáles son las ventajas y limitaciones del método por repeticiones cuando se utiliza para desarrollar las capacidades físicas.
9. Investiga el origen del método HIIT (High Intensity Interval Training) y explica cómo se estructura una sesión de este tipo de entrenamiento.
10. Consulta cuáles son los beneficios fisiológicos del método HIIT y qué precauciones deben tenerse en cuenta antes de practicarlo.
11. Investiga qué es la higiene postural y explica su relación con la salud del sistema músculo-esquelético.
12. Consulta cuáles son las principales recomendaciones para mantener una adecuada higiene postural al estudiar, caminar, levantar objetos y realizar ejercicio físico.
13. Investiga el concepto de fútbol sala y explica cuáles son las características principales de este deporte.
14. Consulta el origen e historia del fútbol sala, indicando el país donde surgió, su creador y el proceso de expansión de esta disciplina deportiva.
15. Investiga el reglamento básico del fútbol sala y explica al menos cinco reglas fundamentales que deben aplicarse durante un partido.
16. Consulta las dimensiones oficiales de la cancha, el número de jugadores, la duración del partido y las principales funciones del árbitro en el fútbol sala.
17. Investiga cuáles son los fundamentos técnicos del fútbol sala y describe la ejecución y finalidad de cada uno de ellos.
18. Consulta y explica los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol sala, indicando cómo contribuyen al ataque y a la creación de oportunidades de gol.
19. Investiga los fundamentos tácticos defensivos del fútbol sala y explica cómo favorecen la recuperación del balón y la organización defensiva del equipo.
20. Consulta cómo se relacionan la preparación física y los fundamentos técnico-tácticos en el rendimiento de un jugador de fútbol sala.

Nota: Se debe reforzar a nivel práctico los siguientes temas: Fútbol sala, métodos de entrenamiento físico.

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"



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