



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: 11° _____

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 11° 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 y explica el significado de las principales terminologías básicas del baloncesto, incluyendo drible, pase, rebote, asistencia, bloqueo, pérdida de balón y posesión.
2. Consulta las reglas FIBA vigentes y explica al menos ocho reglas fundamentales que regulan el desarrollo de un partido oficial de baloncesto.
3. Investiga cuáles son las principales cualidades físicas que intervienen en el baloncesto y explica cómo influyen en el rendimiento del jugador.

"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

4. Consulta y describe los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto, explicando la ejecución y función de cada uno.
5. Investiga los fundamentos técnicos defensivos del baloncesto y explica cómo contribuyen a la recuperación del balón y a la protección del aro.
6. Consulta qué son los fundamentos tácticos ofensivos y defensivos y explica su importancia dentro del juego colectivo.
7. Investiga los principales sistemas de juego ofensivos y defensivos utilizados en el baloncesto moderno y describe las características de dos sistemas ofensivos y dos sistemas defensivos.
8. Investiga qué son los primeros auxilios y explica cuáles son sus objetivos principales en una situación de emergencia.
9. Consulta qué es un esguince, cuáles son sus grados de clasificación, síntomas, tratamiento inicial y medidas de prevención.
10. Investiga qué es un desgarro muscular y explica sus causas, síntomas, tratamiento y proceso general de recuperación.
11. Consulta qué es una fractura, cuáles son sus tipos principales y cuál es el procedimiento básico de atención inicial.
12. Investiga en qué consiste la maniobra de Heimlich, en qué situaciones debe aplicarse y cuál es el procedimiento correcto para realizarla.
13. Consulta qué es la reanimación cardiopulmonar (RCP), cuáles son sus pasos básicos y cuál es la importancia de su aplicación temprana.
14. Investiga el concepto de actividad física para la salud y explica sus beneficios para el sistema cardiovascular, muscular y metabólico.
15. Consulta qué es el acondicionamiento físico y describe sus principales componentes.
16. Investiga cuáles son las principales pruebas utilizadas para valorar la condición física y explica qué capacidad física evalúa cada una.
17. Consulta cómo se planifica una rutina de entrenamiento y explica los conceptos de volumen, intensidad, densidad y recuperación.
18. Investiga qué son las cadenas cinéticas y explica la diferencia entre cadena cinética abierta y cadena cinética cerrada, incluyendo ejemplos de ejercicios.

"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

19. Consulta la estructura general del sistema muscular y explica las funciones principales de los músculos esqueléticos durante la actividad física.

20. Investiga cómo interactúan el sistema muscular, las cadenas cinéticas y el acondicionamiento físico durante la ejecución de un movimiento deportivo.

Nota: Se debe reforzar a nivel práctico los siguientes temas: Baloncesto, actividad física.

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