TALLER DE RECUPERACIÓN ANUAL – EDUCACIÓN FÍSICA

Grado: Octavo Año lectivo: 2026 Periodos: Primero, segundo y tercero

Estudiante: _____ Grupo: ____ Fecha: _____

Indicaciones

Responda las preguntas de manera completa, con buena presentación, sin tachones y utilizando palabras de forma correcta. Incluya explicaciones, ejemplos y dibujos cuando se soliciten. El taller se sustentará mediante evaluación escrita y actividad práctica adaptada a las capacidades y condiciones de cada estudiante.

PRIMER PERIODO: Baloncesto, capacidades físicas y actividades motrices

Lectura 1. El baloncesto como deporte formativo

El baloncesto es un deporte colectivo creado en 1891 por James Naismith, un profesor de Educación Física que buscaba una actividad para espacios cerrados durante el invierno. Se juega entre dos equipos de cinco jugadores en cancha, cuyo objetivo es introducir el balón en la canasta contraria y evitar que el adversario consiga puntos. Además del drible, el pase y el lanzamiento, fortalece coordinación, velocidad de reacción, resistencia, toma de decisiones, respeto, comunicación, disciplina y cooperación.

Actividad 1. Historia y fundamentos del baloncesto

1. ¿Quién inventó el baloncesto, en qué año y con qué propósito?
2. Explique cinco beneficios del baloncesto para la salud física y mental.
3. ¿Cuántos jugadores participan en cancha por equipo y cuál es el objetivo del juego?
4. Explique las diferencias entre drible, pase y lanzamiento.
5. Describa tres tipos de pases y cuándo se utiliza cada uno.
6. ¿Qué diferencia existe entre una posición ofensiva y una defensiva?
7. ¿Qué es una estrategia táctica y por qué es importante durante un partido?
8. ¿Qué consecuencias tiene para el equipo no respetar las reglas?
9. Dibuje una cancha de baloncesto e identifique líneas, zonas y canastas.
10. Si su equipo pierde y faltan dos minutos, explique tres decisiones para mejorar el resultado respetando las reglas.

Lectura 2. Capacidades físicas y movimiento corporal

Las capacidades físicas condicionales son la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad. La fuerza permite superar o resistir cargas; la velocidad, ejecutar movimientos en poco tiempo; la resistencia, mantener esfuerzos; y la flexibilidad, favorecer la amplitud articular. Las acciones de locomoción incluyen caminar, correr, saltar y desplazarse. Los juegos y actividades lúdicas fortalecen estas capacidades y la convivencia.

Actividad 2. Capacidades físicas y actividades motrices

11. Defina las cuatro capacidades físicas condicionales.
12. Escriba dos ejercicios para desarrollar cada capacidad.
13. Diferencie resistencia aeróbica y anaeróbica con un ejemplo de cada una.
14. ¿Por qué es importante calentar antes de hacer actividad física?
15. ¿Qué son las habilidades de locomoción? Mencione cinco ejemplos.
16. ¿Qué importancia tienen los juegos recreativos en el desarrollo físico y social?
17. Diseñe un circuito de cuatro estaciones: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
18. ¿Qué debe hacer un estudiante que presenta cansancio excesivo y por qué?
19. ¿Cómo se relacionan alimentación, hidratación y descanso con el rendimiento?
20. ¿Cómo permite el baloncesto desarrollar varias capacidades físicas a la vez?

SEGUNDO PERIODO: Gimnasia, acondicionamiento físico y atletismo

Lectura 3. La gimnasia y el acondicionamiento físico

La gimnasia comprende actividades corporales que favorecen fuerza, equilibrio, coordinación, flexibilidad y control postural. Se realizan ejercicios en colchonetas, a manos libres y con aros, cuerdas, conos y balones. El acondicionamiento muscular fortalece los músculos y la aeróbica mejora la capacidad de sostener esfuerzos. Los ejercicios deben adaptarse a las posibilidades individuales y desarrollarse con seguridad.

Actividad 3. Gimnasia y acondicionamiento físico

21. ¿Qué es la gimnasia y cuáles son sus beneficios?
22. Diferencie acondicionamiento muscular y aeróbico.
23. Mencione cinco ejercicios gimnásticos a manos libres.
24. ¿Por qué se utilizan colchonetas en determinadas actividades?
25. Describa tres ejercicios con aros, cuerdas o balones.
26. Relacione equilibrio, coordinación y control corporal.
27. Explique cuatro medidas de seguridad durante la gimnasia.
28. Diseñe una rutina de 15 minutos con calentamiento, actividad y recuperación.
29. ¿Por qué es importante mantener una postura adecuada?
30. ¿Qué recomendaría a un compañero que intenta un ejercicio difícil sin preparación?

Lectura 4. El atletismo y sus modalidades

El atletismo reúne pruebas de carreras, saltos y lanzamientos. Las carreras incluyen velocidad, medio fondo, fondo, obstáculos y relevos. Entre los saltos se encuentran longitud y altura; entre los lanzamientos, bala, disco, jabalina y

martillo. En los relevos se entrega un testigo dentro de una zona reglamentaria. El atletismo desarrolla condición física, perseverancia, disciplina y superación personal.

Actividad 4. Atletismo

31. ¿Qué es el atletismo y cuáles son sus modalidades?
32. Diferencie carreras de velocidad, medio fondo y fondo.
33. ¿Qué son los relevos y por qué requieren trabajo en equipo?
34. Describa la entrega del testigo en una carrera de relevos.
35. Mencione tres modalidades de salto y explique una.
36. ¿Qué diferencia existe entre una prueba de lanzamiento y una de salto?
37. Explique tres medidas de seguridad para los lanzamientos.
38. ¿Por qué es importante coordinar brazos y piernas al correr?
39. Diseñe una actividad que combine desplazamientos, saltos y relevos.
40. ¿Qué enseñanzas aporta el atletismo a la vida cotidiana?

TERCER PERIODO: Fútbol sala, expresión corporal, ritmo y coordinación

Lectura 5. El fútbol sala y la convivencia deportiva

El fútbol sala enfrenta a dos equipos de cinco jugadores en cancha, incluido el guardameta. Requiere rapidez, control del balón, pases, desplazamientos y decisiones en espacios reducidos. Sus fundamentos técnicos incluyen conducción, pase, recepción, remate y control; los tácticos, ocupación de espacios, apoyo, ataque y defensa. El respeto a compañeros, rivales, árbitros y reglamento permite una competencia sana.

Actividad 5. Fútbol sala

41. ¿Qué es el fútbol sala y cuáles son sus características?
42. ¿Cuántos jugadores hay en cancha por equipo y qué hace el guardameta?
43. Explique cinco fundamentos técnicos del fútbol sala.
44. Diferencie estrategia ofensiva y defensiva.
45. Mencione cinco reglas básicas y su importancia.
46. ¿Qué capacidades físicas se desarrollan en este deporte?
47. Explique cómo organizar un torneo escolar con equipos, reglas y arbitraje.
48. ¿Cómo actuar ante una decisión arbitral que se considera injusta?
49. Describa una jugada colectiva con tres pases y remate.
50. ¿Por qué es importante la cooperación en los deportes colectivos?

Lectura 6. Expresión corporal y actividades rítmicas

La expresión corporal comunica emociones, pensamientos e ideas mediante movimientos, gestos y posturas. Las actividades rítmicas relacionan movimientos con sonidos y secuencias musicales. La música y los pequeños implementos favorecen coordinación, lateralidad, equilibrio, creatividad y orientación espacial. También promueven confianza, participación y respeto por las diferencias individuales.

Actividad 6. Expresión corporal y coordinación

51. ¿Qué es la expresión corporal y por qué es importante?
52. ¿Cómo se comunican emociones con gestos y movimientos?
53. ¿Qué relación existe entre ritmo musical y coordinación?
54. Defina lateralidad, equilibrio y orientación espacial.
55. Mencione cinco actividades para desarrollar ritmo y coordinación.
56. ¿Cómo utilizar aros, pelotas y cuerdas en actividades rítmicas?
57. ¿Qué beneficios tienen las actividades físicas con música?
58. Diseñe una secuencia de ocho movimientos siguiendo un ritmo.
59. ¿Cómo actuar ante un compañero con dificultades para seguir una coreografía?
60. ¿Cómo contribuye la expresión corporal a la creatividad y convivencia?

ACTIVIDAD INTEGRADORA FINAL

Situación problema: la institución organizará una jornada deportiva para estudiantes con distintas capacidades e intereses. Usted debe proponer una jornada segura, inclusiva y respetuosa.

61. ¿Qué actividades deportivas incluiría y por qué?
62. ¿Cómo organizaría la participación de estudiantes con distintas capacidades físicas?
63. ¿Qué normas de seguridad y convivencia establecería?
64. ¿Qué capacidades físicas se desarrollarían?

¡Buena Suerte!