Taller de recuperación anual

Área: Educación Física
Grado: 10° _____
Docente: Luis Hender Castrillón Álvarez
Nombre del estudiante: _____
Fecha: _____
Objetivo: Reforzar los componentes temáticos desarrollos en el área de Educación Física durante el año escolar, buscando así la recuperación del proceso académico, así como la asimilación conceptual y procedimental de los temas desarrollados en el área 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 son los primeros auxilios y cuál es su importancia dentro de las clases de Educación Física, actividades deportivas y la vida cotidiana? Explica qué situaciones pueden presentarse durante una práctica deportiva y la vida cotidiana y por qué es necesario que los estudiantes conozcan cómo actuar ante una emergencia.
2. ¿Qué es un primer respondiente y cuáles son sus principales responsabilidades cuando una persona sufre un accidente o presenta una emergencia? Describe paso a paso cómo debe actuar desde el momento en que identifica la situación hasta que llega el personal de atención médica.

3. Explica en qué consiste la evaluación primaria de una persona accidentada. Describe qué aspectos deben revisarse para identificar situaciones que comprometan su vida y por qué es importante mantener el orden durante este procedimiento.
4. ¿Qué son los signos vitales y cuáles son los principales parámetros que permiten valorar el estado general de una persona? Investiga y describe la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria, la temperatura corporal y la presión arterial. Explica qué información proporciona cada uno de ellos.
5. ¿Qué es una hemorragia y cómo se clasifican las hemorragias según el lugar donde se presenta la pérdida de sangre y el tipo de vaso sanguíneo afectado? Explica cómo se debe actuar ante una hemorragia externa y cuáles son las medidas que deben evitarse para no agravar la situación.
6. ¿Qué es la aptitud física y por qué es importante evaluar las capacidades físicas de una persona? Explica cómo los resultados de las pruebas físicas pueden ayudar a identificar fortalezas, debilidades y necesidades de entrenamiento.
7. ¿Cuál es la relación entre la frecuencia cardiaca y la intensidad del ejercicio físico? Investiga cómo se calcula la frecuencia cardíaca máxima estimada y explica qué significa trabajar a una intensidad baja, moderada y alta. Incluye un ejemplo de cálculo para una persona de 16 años.
8. Investiga y describe una prueba física que permita evaluar cada una de las siguientes capacidades: fuerza, resistencia, velocidad, agilidad, equilibrio, coordinación y flexibilidad. Para cada prueba, explica su objetivo, los materiales necesarios, el procedimiento y qué resultado permite obtener.
9. ¿Por qué es importante realizar una valoración física antes de comenzar un programa de entrenamiento? Explica qué consecuencias puede tener entrenar sin conocer las condiciones físicas iniciales y cómo deben utilizarse los resultados de las pruebas para establecer objetivos de mejoramiento.
10. Investiga y describe el origen y la historia del baloncesto. Explica quién fue James Naismith, en qué año se creó este deporte, cuál era su propósito inicial y cómo evolucionó hasta convertirse en una disciplina deportiva practicada internacionalmente.
11. Explica el objetivo del baloncesto, el número de jugadores por equipo en la cancha, la duración general de un partido, el valor de las anotaciones, las faltas personales y las infracciones relacionadas con el desplazamiento y el manejo del balón.
12. Describe los siguientes fundamentos técnicos del baloncesto: dribling, pases, doble ritmo y lanzamiento. Explica cómo se ejecuta cada uno, qué aspectos técnicos deben tenerse en cuenta y en qué situaciones de juego se utilizan.
13. Realiza un dibujo de una cancha de baloncesto vista desde arriba, incluyendo todas sus medidas. Debajo del dibujo, explica la función de cada una de las líneas y zonas representadas. Identifica también desde qué lugares de la cancha se pueden realizar lanzamientos de dos y tres puntos.
14. ¿Qué son los juegos adaptados y cuál es su importancia dentro del baloncesto y la Educación Física? Diseña dos juegos adaptados que permitan trabajar los fundamentos técnicos del baloncesto. Para cada juego, describe su objetivo, materiales, reglas, organización de los participantes y las habilidades que se buscan desarrollar.

15. ¿Qué es la preparación física y cuál es su importancia para mejorar el rendimiento deportivo y mantener una buena condición de salud? Explica la relación entre la preparación física, las capacidades físicas y la prevención de lesiones.
16. ¿Qué es una carga de entrenamiento y cuáles son sus principales componentes? Investiga y explica los conceptos de volumen, intensidad, duración, densidad y frecuencia. Incluye un ejemplo de cómo se pueden organizar estos componentes durante una sesión de entrenamiento.
17. Explica en qué consiste el método de entrenamiento por repeticiones. Describe cómo se organiza una sesión utilizando este método, qué relación existe entre el esfuerzo y los periodos de recuperación, y plantea un ejemplo de ejercicio para desarrollar la fuerza o la velocidad.
18. ¿Qué es el método HIIT y cómo se desarrolla? Explica sus principales características, la relación entre los intervalos de trabajo y descanso, sus beneficios y las precauciones que deben tenerse en cuenta antes de realizarlo. Diseña una rutina sencilla de cuatro ejercicios, indicando el tiempo de trabajo y recuperación.
19. ¿Qué es la higiene postural y por qué es importante para la salud del sistema musculoesquelético? Explica cinco hábitos que permitan mantener una postura adecuada al caminar, sentarse, levantar objetos, utilizar dispositivos electrónicos y realizar actividad física. Describe también las posibles consecuencias de adoptar posturas incorrectas durante periodos prolongados.
20. ¿Qué es el fútbol sala y cuáles son sus principales características? Investiga sobre su origen e historia, identifica dónde surgió, cómo se desarrolló y cuáles son las principales diferencias que tiene con el fútbol de campo.
21. ¿Cuáles son las principales reglas del fútbol sala? Describe al menos 8 reglas.
22. Realiza un dibujo de una cancha de fútbol sala vista desde arriba, incluyendo todas sus medidas. Debajo del dibujo, explica la función de cada una de las zonas y líneas representadas. Identifica también dónde se realizan los tiros penales y los tiros desde el segundo punto penal.
23. Describe los principales fundamentos técnicos del fútbol sala: conducción, pase, recepción, control, regate y remate. Explica cómo se ejecuta cada uno y plantea una situación de juego en la que se utilice cada fundamento.
24. ¿Qué son los fundamentos tácticos del fútbol sala y cómo permiten organizar el comportamiento de un equipo durante un partido? Explica las diferencias entre ataque y defensa, describe tres acciones tácticas ofensivas y tres defensivas, y plantea un ejemplo de cómo podrían aplicarse durante un encuentro.
25. Investiga y explica las generalidades del voleibol. Describe su origen, quién lo creó, en qué año surgió, cuál es su objetivo, cuántos jugadores participan por equipo en la cancha y cómo se obtiene un punto durante el desarrollo de un partido.
26. Explica los siguientes fundamentos técnicos del voleibol: recepción de antebrazos, recepción y pase de dedos, saque por debajo y saque por encima. Para cada uno, describe la posición corporal, la ubicación de las manos y los brazos, la forma de golpear el balón y los errores técnicos más frecuentes.
27. Realiza un dibujo de una cancha de voleibol vista desde arriba, incluyendo todas sus medidas. Debajo del dibujo, explica la función de cada una de las líneas y

zonas. Investiga también cuál es la altura reglamentaria de la red para las categorías masculina y femenina de adultos.

28. ¿Cuáles son las principales reglas del voleibol? Explica cómo funciona la rotación de los jugadores, cuántos toques puede realizar un equipo antes de pasar el balón al campo contrario, qué es una falta de rotación, cómo se desarrolla el saque y cuáles son las condiciones para ganar un set y un partido.
29. ¿Qué es el ajedrez y cuáles son sus principales reglas? Describe el objetivo del juego, cómo está organizado el tablero, cuántas piezas tiene cada jugador, cómo se ubican inicialmente y cuáles son los movimientos básicos de los peones, torres, caballos, alfiles, dama y rey.
30. Explica las diferencias entre jaque, jaque mate y tablas. Describe qué significa cada situación, cómo puede responder un jugador cuando su rey está en jaque y plantea un ejemplo de una situación en la que una partida pueda terminar en tablas.
31. ¿Qué es el enroque en ajedrez y cuál es su importancia estratégica? Explica las condiciones que deben cumplirse para realizarlo, las diferencias entre el enroque corto y el enroque largo, y las situaciones en las que está prohibido realizar este movimiento.
32. ¿Qué es la promoción de un peón en ajedrez? Explica en qué momento puede realizarse, qué piezas puede elegir el jugador para reemplazar el peón y por qué esta regla puede cambiar el desarrollo de una partida.
33. ¿Qué es el juego y cuáles son sus principales características?
34. Explica la importancia del juego para el desarrollo físico, cognitivo, social y emocional de las personas. Establece las definiciones, similitudes y diferencias entre los juegos deportivos, tradicionales, recreativos y de mesa, y plantea un ejemplo de cada uno.

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:	