Taller de recuperación anual

Área: Educación Física
Grado: Pensar _____
Docente: Luis Hender Castrillón Álvarez
Nombre del estudiante: _____
Fecha: _____
Objetivo: Recuperar 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 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 son las capacidades físicas condicionales y por qué son importantes para el desarrollo del cuerpo humano? Menciona cada una de ellas y explica cómo se manifiestan durante las actividades cotidianas, los juegos y la práctica de los deportes.
2. ¿Qué son las capacidades coordinativas y por qué son necesarias para realizar movimientos correctamente?
3. Investiga y explica las diferencias entre fuerza máxima, resistencia a la fuerza y fuerza explosiva. Para cada una, escribe un ejemplo de ejercicio o actividad deportiva en la que se utilice.

4. Explica las diferencias entre resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica, teniendo en cuenta la duración del esfuerzo, la intensidad y la participación del oxígeno en la producción de energía. Escribe un ejemplo de cada una.
5. ¿Qué es la coordinación y qué relación tiene con la ejecución de movimientos precisos? Explica los diferentes tipos de coordinación motriz existentes y explica cómo se utiliza esta capacidad al correr, saltar, lanzar un balón o realizar movimientos con diferentes partes del cuerpo.
6. Investiga y explica la historia del voleibol. ¿Quién lo creó, en qué año surgió, dónde se originó y cuál era el propósito inicial de este deporte? Describe cómo evolucionó hasta convertirse en una disciplina deportiva practicada en diferentes países.
7. ¿Cuál es el objetivo principal del voleibol y cuáles son sus reglas básicas? Explica mínimo 6 reglas básicas del deporte.
8. Describe los principales fundamentos técnicos del voleibol: recepción de antebrazos, pase de dedos, saque por debajo y saque por encima. Explica cómo se realiza cada uno, qué posición debe adoptar el cuerpo y cuáles son los errores más frecuentes que se deben evitar.
9. ¿Cuáles son las posiciones de juego en el voleibol y qué función cumple cada jugador? Dibújalas en el terreno de juego y explica las responsabilidades de los jugadores, además de por qué es importante que todos los integrantes del equipo conozcan su ubicación en la cancha.
10. Realiza un dibujo de una cancha de voleibol vista desde arriba, incluye 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.
11. ¿Qué es el voleibol sentado y para qué tipo de población fue desarrollado? Explica sus principales reglas, cómo se desplazan los jugadores, qué diferencias tiene con el voleibol convencional y por qué es considerado un deporte importante para la inclusión de personas con discapacidad.
12. ¿Qué es el ejercicio físico y cuáles son sus principales beneficios para la salud? Explica cómo contribuye al fortalecimiento de los músculos y los huesos, mejora el funcionamiento del corazón y los pulmones, y favorece el bienestar físico y emocional.
13. ¿Qué es el método Tabata y cómo se desarrolla? Investiga sus características y explica cómo se organizan los tiempos de trabajo y descanso. Describe qué beneficios puede aportar y cuáles son las precauciones que deben tenerse en cuenta antes de realizar este tipo de entrenamiento.
14. Diseña una rutina de entrenamiento utilizando el método Tabata. Debes seleccionar cuatro ejercicios diferentes, por ejemplo: sentadillas, saltos, abdominales y flexiones adaptadas. Explica cómo se realiza cada ejercicio y organiza una secuencia de 20 segundos de trabajo por 10 segundos de descanso durante ocho rondas. Indica qué capacidades físicas se trabajan.
15. ¿En qué consiste el método de entrenamiento por repeticiones? Explica cómo se organiza una sesión de ejercicio mediante series, repeticiones y descansos. Diseña un ejemplo de entrenamiento que incluya tres ejercicios, indicando cuántas series y repeticiones realizarías y cuánto tiempo descansarías entre cada serie.

16. ¿Por qué es importante realizar actividad física de manera regular y organizada? Explica las consecuencias que puede tener el sedentarismo y plantea cinco recomendaciones para incorporar el ejercicio físico en la vida cotidiana de los adolescentes.
17. Investiga y explica la historia del fútbol sala. Describe dónde surgió, en qué año se originó, quién fue su creador y cuáles fueron las condiciones que favorecieron el desarrollo de este deporte. Explica también las principales diferencias entre el fútbol sala y el fútbol de campo.
18. ¿Cuál es el objetivo del fútbol sala y cuáles son sus principales reglas? Explica cuántos jugadores participan por equipo en la cancha, cuánto dura un partido reglamentario, cómo se realizan las sustituciones, qué características tiene el balón y qué función cumplen los árbitros.
19. Realiza un dibujo de una cancha de fútbol sala vista desde arriba, incluye 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.
20. ¿Cuáles son los principales fundamentos técnicos del fútbol sala? Describe cómo se realiza cada fundamento y escribe un ejemplo de una situación de juego en la que se utilice.
21. ¿Qué son los fundamentos tácticos del fútbol sala y por qué son importantes para organizar un equipo? Explica las diferencias entre ataque y defensa. Describe tres acciones que puede utilizar un equipo para atacar y tres acciones que puede utilizar para defender su portería.
22. ¿Qué es el ajedrez y cuál es su objetivo principal? Describe cómo está conformado el tablero, cuántas casillas tiene, cuántas piezas utiliza cada jugador y cómo deben ubicarse inicialmente antes de comenzar una partida.
23. Explica cómo se mueven las diferentes piezas del ajedrez. Describe la forma en que se desplaza cada una y explica por qué es importante conocer sus movimientos para desarrollar una estrategia durante la partida. Realiza el dibujo de cada una de ellas.
24. ¿Qué significa que un jugador tenga el rey en jaque? Explica qué es el jaque mate y cuáles son las diferencias entre ambas situaciones. Describe qué movimientos puede realizar un jugador para proteger a su rey cuando se encuentra en jaque.
25. ¿Qué es el ahogado en ajedrez y en qué momento se presenta? Explica por qué esta situación termina la partida en tablas y cuál es la diferencia entre una posición de ahogado y una posición de jaque mate.
26. ¿Por qué el ajedrez es considerado una actividad que contribuye al desarrollo del pensamiento y la concentración? Explica cómo permite fortalecer la memoria, la toma de decisiones, la resolución de problemas y la capacidad de anticiparse a las acciones de otra persona. Describe tres beneficios que puede aportar a tu vida académica y cotidiana.

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:	