



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÁ

TALLERES P3/2026

AREA:

DOCENTES: EDUCACION FISICA

FECHA DE ENTREGA A ESTUDIANTES:

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

GRADO: 8° y 9°

FECHA DE DEVOLUCIÓN A DOCENTES:



1. PRESENTACIÓN DEL TALLER.

La Educación Física contribuye al desarrollo integral del ser humano porque permite reconocer, utilizar y mejorar las capacidades del cuerpo mediante el movimiento, el ejercicio, el juego y la práctica deportiva.

Durante el año escolar se trabajaron diferentes contenidos relacionados con las capacidades físicas básicas, las capacidades físicas coordinativas, las pruebas físicas, el baloncesto y el voleibol. Estos aprendizajes no deben entenderse únicamente como ejercicios o técnicas deportivas, sino como herramientas que permiten comprender el funcionamiento corporal, mejorar el desempeño motor, tomar decisiones y desarrollar hábitos de vida activa y saludable.

En este taller de recuperación tendrás la oportunidad de recordar, analizar, explicar, relacionar y aplicar los aprendizajes desarrollados durante el año.

El propósito no es únicamente responder preguntas. Deberás demostrar que puedes interpretar información, argumentar tus ideas y proponer soluciones o actividades, relacionando los conocimientos teóricos con situaciones prácticas de la Educación Física.

El taller deberá desarrollarse de manera individual, con buena presentación, orden, redacción y argumentos propios.

Al finalizar, el estudiante deberá sustentar oralmente y/o demostrar de manera práctica algunos de los productos elaborados, según las orientaciones establecidas por el docente.

2. COMPETENCIAS A DESARROLLAR.

INTERPRETAR.

El estudiante comprende textos, situaciones, esquemas y experiencias relacionadas con la actividad física y el deporte; identifica conceptos, establece relaciones y explica información utilizando sus propios argumentos.

ARGUMENTAR.

El estudiante explica y defiende sus ideas utilizando razones relacionadas con la importancia de la actividad física, las capacidades físicas, las pruebas de condición física y los fundamentos deportivos.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÁ

TALLERES P3/2026

PROPONER.

El estudiante plantea alternativas, ejercicios, estrategias, planes de trabajo y soluciones frente a situaciones relacionadas con el desarrollo físico, la coordinación y la práctica del baloncesto y el voleibol.

3. IMAGEN DE INICIO: OBSERVAR Y ANALIZAR

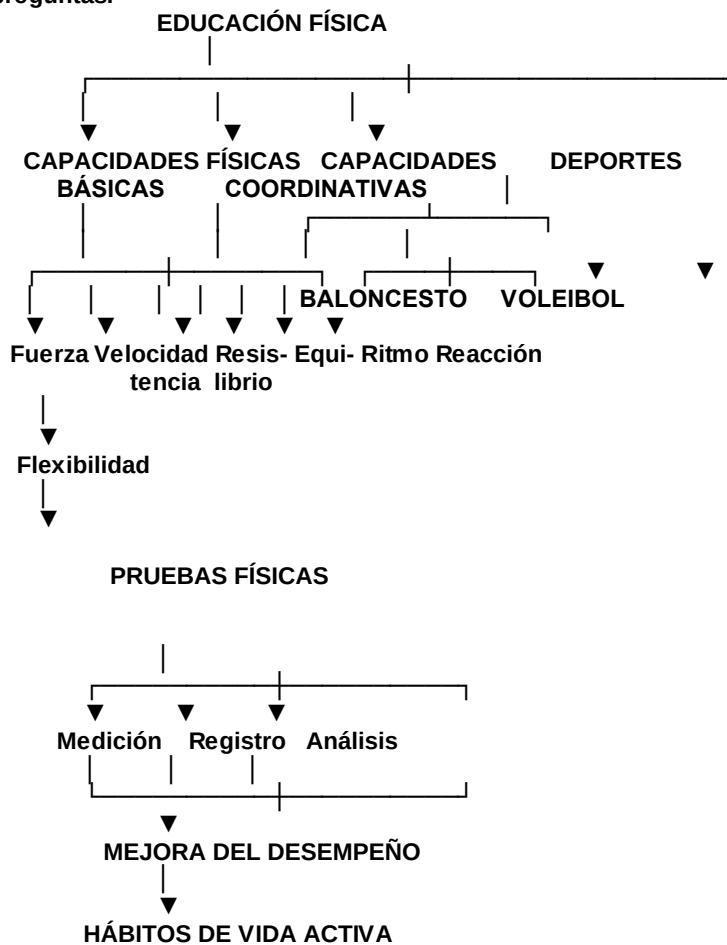
Observa la imagen presentada al inicio del taller y responde mentalmente antes de iniciar las preguntas:

- ¿Qué actividades físicas puedes identificar?
- ¿Qué capacidades físicas están siendo utilizadas?
- ¿Qué capacidades coordinativas se pueden observar?
- ¿Qué deportes reconoces?
- ¿Qué importancia tiene el trabajo en equipo?
- ¿Qué elementos de seguridad y preparación deberían tenerse en cuenta?

La imagen servirá como punto de partida para relacionar los diferentes contenidos trabajados durante el año.

4. MAPA CONCEPTUAL GENERAL.

Puedes utilizar el siguiente mapa conceptual como guía para organizar los conocimientos antes de responder las preguntas:



Actividad: Después de estudiar el mapa conceptual, elabora en una hoja o cartulina un mapa conceptual propio, utilizando colores, conectores, imágenes y ejemplos de cada concepto.

Este mapa será uno de los productos que deberá ser presentado durante la sustentación.

5. TEXTO 1. LAS CAPACIDADES FÍSICAS.

Las capacidades físicas son cualidades que permiten al ser humano realizar diferentes actividades motrices. Entre las capacidades físicas básicas se encuentran la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÁ

TALLERES P3/2026

La fuerza permite vencer o soportar una resistencia. La velocidad se relaciona con la capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible. La resistencia permite mantener un esfuerzo durante un determinado periodo, mientras que la flexibilidad está relacionada con la movilidad de las articulaciones y la amplitud de los movimientos.

Estas capacidades no funcionan de manera completamente aislada. En una actividad deportiva pueden combinarse varias de ellas. Por ejemplo, un jugador de baloncesto puede necesitar velocidad para desplazarse, fuerza para saltar y resistencia para mantener su participación durante el partido.

Preguntas de comprensión.

1. INTERPRETAR

Explica con tus propias palabras qué son las capacidades físicas básicas y diferencia fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

2. INTERPRETAR.

Observa una actividad cotidiana como subir escaleras, correr para alcanzar un transporte o cargar una mochila.

Escoge una de ellas e identifica qué capacidades físicas intervienen y explica cómo.

3. ARGUMENTAR.

¿Por qué consideras importante desarrollar las capacidades físicas durante la adolescencia? Presenta por lo menos tres argumentos.

4. ARGUMENTAR.

Una persona puede ser fuerte, pero tener poca resistencia. ¿Por qué una capacidad física desarrollada no significa necesariamente que todas las demás estén desarrolladas?

5. PROPONER.

Diseña una rutina de 20 minutos que permita trabajar por lo menos tres capacidades físicas básicas. Debes indicar:

- Calentamiento.
- Ejercicios.
- Tiempo de cada ejercicio.
- Descansos.
- Capacidad física que desarrolla cada ejercicio.
- Vuelta a la calma.

6. TEXTO 2. CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS.

Las capacidades coordinativas permiten organizar y controlar los movimientos de manera eficaz. Entre ellas se encuentran capacidades como el equilibrio, la coordinación, el ritmo, la orientación espacial, la reacción, la diferenciación y la adaptación.

En los deportes, estas capacidades son fundamentales porque los movimientos deben realizarse de acuerdo con diferentes estímulos. Un jugador de voleibol debe reaccionar ante la trayectoria del balón, ubicarse correctamente y coordinar sus movimientos para realizar una recepción. En baloncesto, el jugador debe desplazarse, controlar el balón, observar a sus compañeros y tomar decisiones rápidamente.

Por esta razón, las capacidades coordinativas están relacionadas tanto con el movimiento como con la percepción y la toma de decisiones.

6. INTERPRETAR.

Explica qué diferencia existe entre una capacidad física básica y una capacidad física coordinativa. Presenta un ejemplo de cada una.

7. INTERPRETAR.

Escoge tres capacidades coordinativas y explica cómo intervienen en una acción de baloncesto y en una acción de voleibol.

Puedes utilizar una tabla:

Capacidad coordinativa	Baloncesto	Voleibol
------------------------	------------	----------

Ejemplo.

Ejemplo.

Ejemplo.

8. ARGUMENTAR.

¿Por qué un deportista necesita coordinación además de fuerza y velocidad para obtener un buen desempeño?

9. PROPONER.

Diseña un circuito de coordinación con cinco estaciones.

Cada estación debe desarrollar una capacidad diferente. Incluye:

- Nombre de la estación.
- Materiales.
- Descripción.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÁ

TALLERES P3/2026

- Capacidad coordinativa que desarrolla.
- Tiempo de ejecución.
- Forma de evaluación.

7. TEXTO 3. LAS PRUEBAS FÍSICAS.

Las pruebas físicas permiten obtener información sobre determinadas capacidades y observar cambios en el desempeño. Su utilidad no consiste solamente en obtener una calificación o comparar estudiantes.

Cuando se realizan adecuadamente, las pruebas pueden servir como punto de referencia para conocer las condiciones iniciales, establecer objetivos y observar progresos.

Para realizar una prueba física es importante tener en cuenta aspectos como el calentamiento, la explicación correcta del procedimiento, la seguridad, el registro de resultados y la interpretación de la información obtenida.

Los resultados deben analizarse teniendo en cuenta las características individuales y el proceso de cada estudiante.

10. INTERPRETAR.

¿Qué información puede proporcionar una prueba física y por qué es importante registrar los resultados?

11. ARGUMENTAR.

¿Por qué no sería adecuado utilizar una prueba física únicamente para comparar quién es “mejor” o “peor” dentro de un grupo?

12. PROPONER.

Diseña una batería de cinco pruebas físicas escolares.

Para cada prueba indica:

1. Nombre.
2. Capacidad que evalúa.
3. Material necesario.
4. Procedimiento.
5. Forma de registrar el resultado.
6. Medidas de seguridad.

8. TEXTO 4. EL BALONCESTO.

El baloncesto es un deporte colectivo en el que dos equipos buscan conseguir puntos mediante acciones ofensivas y evitar que el equipo contrario los consiga.

Para participar adecuadamente es necesario desarrollar fundamentos técnicos como el dribbling, el pase, la recepción, el lanzamiento, los desplazamientos y el rebote. Estos fundamentos deben utilizarse de acuerdo con las situaciones que se presentan durante el juego.

El jugador debe observar el espacio, reconocer la ubicación de sus compañeros y adversarios y tomar decisiones.

Por ello, además de la técnica, son importantes la coordinación, la velocidad de reacción, la orientación espacial, la resistencia y el trabajo en equipo.

13. INTERPRETAR

Explica la relación que existe entre las capacidades físicas y coordinativas y los fundamentos técnicos del baloncesto.

Incluye por lo menos cinco relaciones.

14. ARGUMENTAR

Un jugador recibe el balón y tiene un compañero libre cerca de la canasta, pero decide continuar driblando hasta perder el balón.

¿Consideras que tomó una buena decisión? Argumenta tu respuesta teniendo en cuenta la situación de juego.

15. PROPONER

Diseña una sesión de entrenamiento de baloncesto de 45 minutos que incluya:

- Calentamiento.
- Dribbling.
- Pase.
- Lanzamiento.
- Desplazamiento.
- Juego reducido.
- Vuelta a la calma.

Explica el propósito de cada actividad.

9. TEXTO 5. EL VOLEIBOL

El voleibol es un deporte colectivo en el que los equipos buscan enviar el balón al campo contrario y evitar que caiga en su propio campo.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÁ

TALLERES P3/2026

Entre sus fundamentos técnicos básicos se encuentran el saque, el golpe de antebrazos, el pase de dedos, la recepción, el ataque y el bloqueo. Para desarrollar correctamente estos fundamentos es necesario combinar capacidades físicas y coordinativas.

La comunicación también es fundamental. Los jugadores necesitan organizarse, ocupar espacios, realizar coberturas y tomar decisiones de acuerdo con la trayectoria del balón y las acciones del equipo contrario.

El voleibol permite desarrollar no solo habilidades motrices, sino también cooperación, responsabilidad, comunicación, respeto por las reglas y toma de decisiones.

16. INTERPRETAR

Explica cómo se relacionan los siguientes elementos durante una jugada de voleibol:

Recepción → colocación → ataque → defensa

Incluye un ejemplo concreto.

17. ARGUMENTAR

¿Por qué la comunicación es tan importante en el voleibol? Explica qué podría ocurrir si los jugadores no se comunican durante una jugada.

18. PROPONER

Diseña una estrategia para mejorar el desempeño de un equipo de voleibol que presenta las siguientes dificultades:

- Mala recepción.
- Poca comunicación.
- Jugadores mal ubicados.
- Dificultad para realizar tres contactos.
- Poca precisión en el saque.

Debes proponer por lo menos cinco acciones de mejoramiento y explicar por qué cada una puede ayudar al equipo.

10. ACTIVIDAD INTEGRADORA FINAL

“MI PLAN PERSONAL DE MEJORAMIENTO FÍSICO Y DEPORTIVO”

Elabora un plan personal de mejoramiento de mínimo dos semanas.

El plan debe integrar los contenidos trabajados durante el año.

Debe contener:

1. Diagnóstico personal

- ¿Cuáles son mis fortalezas físicas?
- ¿Cuáles son mis dificultades?
- ¿Qué capacidades necesito mejorar?
- ¿Qué deporte domino mejor?
- ¿Qué fundamento técnico necesito fortalecer?

2. Objetivos

Formula mínimo tres objetivos personales.

3. Plan de trabajo

Día	Actividad	Capacidad trabajada	Duración	Resultado esperado
Día 1				
Día 2				
Día 3				
Día 4				
Día 5				

4. Seguimiento

Registra los resultados obtenidos y escribe qué cambios observaste.

5. Reflexión final

Escribe un texto de mínimo una página respondiendo:

¿Cómo puede la Educación Física contribuir a mejorar mi salud, mi desempeño corporal, mi disciplina y mi relación con los demás?

11. PRODUCTOS O ENTREGABLES DEL TALLER

El proceso de recuperación no se limitará a responder las preguntas. El estudiante deberá presentar los siguientes productos:

PRODUCTO 1. MAPA CONCEPTUAL

Mapa conceptual general sobre:

Educación Física → capacidades físicas → capacidades coordinativas → pruebas físicas → baloncesto → voleibol.

PRODUCTO 2. ENSAYO

Ensayo de mínimo dos páginas:

“La importancia de la actividad física y el deporte para mi desarrollo integral”.

Debe contener:

- Introducción.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÁ

TALLERES P3/2026

- Desarrollo.
- Argumentos.
- Ejemplos.
- Conclusión.

PRODUCTO 3. PLEGABLE

Elaborar un plegable educativo sobre hábitos de vida activa y saludable.

Debe incluir:

- Actividad física.
- Calentamiento.
- Hidratación.
- Descanso.
- Alimentación.
- Prevención de lesiones.
- Importancia del ejercicio.

PRODUCTO 4. PORTAFOLIO

Organizar un pequeño portafolio con:

- Taller desarrollado.
- Mapa conceptual.
- Rutina física.
- Circuito coordinativo.
- Batería de pruebas físicas.
- Plan de mejoramiento personal.
- Ensayo.
- Plegable.
- Reflexión final.

PRODUCTO 5. EVIDENCIA PRÁCTICA

El estudiante deberá demostrar, según las orientaciones del docente:

Capacidades físicas

- Ejercicio de fuerza.
- Ejercicio de velocidad.
- Ejercicio de resistencia.
- Ejercicio de flexibilidad.

Capacidades coordinativas

- Equilibrio.
- Coordinación.
- Orientación.
- Reacción.

Baloncesto

- Dribbling.
- Pase.
- Recepción.
- Lanzamiento.

Voleibol

- Saque.
- Golpe de antebrazos.
- Pase de dedos.
- Recepción.

12. PREPARACIÓN PARA LA SUSTENTACIÓN

Una vez entregado el taller, el estudiante deberá prepararse para una sustentación oral y práctica.

Durante la sustentación podrá recibir preguntas como:

- ¿Qué capacidad física considera que debe mejorar y por qué?
- ¿Cuál es la diferencia entre una capacidad física básica y una coordinativa?
- ¿Qué prueba utilizaría para valorar una determinada capacidad?
- ¿Cómo aplicaría una capacidad coordinativa en el baloncesto?
- ¿Qué fundamento técnico del baloncesto considera más importante en una determinada situación y por qué?
- ¿Cómo solucionaría una dificultad de recepción en voleibol?
- ¿Qué relación existe entre las capacidades físicas y el rendimiento deportivo?
- Explique y demuestre uno de los ejercicios que diseñó.
- Explique su mapa conceptual.
- Defienda una de las propuestas realizadas en el taller.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÁ

TALLERES P3/2026

La sustentación permitirá comprobar que las respuestas y productos elaborados son comprendidos por el estudiante y no corresponden únicamente a una reproducción de información.

13. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Aspecto	Valoración
Comprensión e interpretación de conceptos	20%
Argumentación y sustentación de ideas	20%
Capacidad para proponer soluciones y actividades	20%
Productos escritos y creativos	15%
Desempeño práctico	15%
Presentación, responsabilidad y cumplimiento	10%
TOTAL	100%

Aspectos cualitativos

Se tendrá en cuenta que el estudiante:

- Comprenda los conceptos trabajados.
- Utilice sus propias palabras.
- Argumente de manera clara.
- Relacione teoría y práctica.
- Proponga soluciones viables.
- Demuestre los fundamentos deportivos.
- Participe responsablemente.
- Presente los trabajos con orden y calidad.
- Evidencie apropiación de los aprendizajes durante la sustentación.

14. REFLEXIÓN FINAL DEL ESTUDIANTE

Para cerrar el proceso, responde de manera personal:

¿Qué aprendí durante el año en Educación Física, qué dificultades logré superar y qué aspectos de mi condición física, coordinación o desempeño deportivo debo continuar mejorando?

Firma del estudiante: _____

Firma del acudiente: _____

Firma del docente: _____

ENTREGA Y SUSTENTACION

- ✓ Entrega las 15 respuestas y los tres productos en hojas anexas, identificadas y organizadas.
- ✓ En la sustentación explicarás tus decisiones, responderás preguntas del docente y podrás demostrar de manera
- ✓ segura una habilidad motriz o una técnica básica.
- ✓ Se valorarán la comprensión, la aplicación a situaciones reales, la argumentación y la capacidad de proponer acciones
- ✓ responsables; no solo la memorización.

CRITERIOS DE VALORACIÓN POR COMPETENCIAS

- ✓ Interpretación: comprende y compara conceptos.
- ✓ Argumentación: explica causas, consecuencias y decisiones con razones.
- ✓ Proposición: diseña alternativas viables, seguras e inclusivas.
- ✓ Sustentación: comunica y defiende sus aprendizajes.
- ✓ La valoración final corresponde a las competencias demostradas y a los criterios del SIEE institucional.