



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÁ

TALLERES P3/2026

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO: 10° Y 11°

DOCENTES: _____

FECHA DE ENTREGA A ESTUDIANTES: _____

FECHA DE DEVOLUCIÓN A DOCENTES: _____

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

TALLER DE RECUPERACIÓN ANUAL — EDUCACIÓN FÍSICA — GRADOS 10° Y 11°

Propósito: demostrar competencias para interpretar, argumentar y proponer soluciones relacionadas con la actividad física, el deporte, el autocuidado, la salud emocional y la cooperación.

LECTURA INICIAL: ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA VIDA CON BIENESTAR

La educación física permite conocer el cuerpo, desarrollar capacidades, participar de manera responsable en actividades deportivas y tomar decisiones que favorecen la salud. Ser físicamente activo no significa competir siempre: caminar, bailar y montar bicicleta también son formas de movimiento. Para ejercitarse con seguridad conviene preparar el cuerpo, regular el esfuerzo, respetar las reglas y reconocer cuándo detenerse. En los deportes, la técnica indica cómo ejecutar un movimiento; la táctica ayuda a decidir durante el juego y la estrategia orienta el plan general. El bienestar incluye igualmente el descanso, la recreación, la convivencia y el manejo del estrés.

MAPA MENTAL DE CONSULTA: MOVIMIENTO, DEPORTE Y BIENESTAR



Consulta las seis ramas del mapa para fundamentar tus respuestas. Cuando sea necesario, complementa las ideas con argumentos y ejemplos propios.

INSTRUCCIONES

Lee el texto y observa el mapa mental. Responde las 18 preguntas abiertas en hojas anexas, numeradas y con tu nombre. No hay preguntas de selección múltiple. Desarrolla los productos solicitados dentro de las preguntas 16, 17 y 18; presenta el trabajo y prepárate para sustentarlo oralmente y, cuando sea pertinente, demostrar habilidades de forma segura.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÁ TALLERES P3/2026

I. INTERPRETAR — Comprende y relaciona conceptos (preguntas 1 a 6)

1. Explica, con un ejemplo diferente para cada caso, la diferencia entre actividad física, ejercicio físico y deporte.
2. Describe tres beneficios de mantener una actividad física regular y relaciónalos con la prevención de enfermedades o el bienestar cotidiano.
3. Diferencia resistencia, fuerza y flexibilidad. Indica una actividad que permita desarrollar cada capacidad y explica por qué.
4. Compara deportes individuales y deportes de conjunto: señala dos características de cada uno y explica el papel de las reglas.
5. Explica la diferencia entre técnica, táctica y estrategia. Ilustra las tres mediante una situación de fútbol, baloncesto o voleibol.
6. Describe las fases de una sesión de actividad física y explica el propósito del calentamiento y la vuelta a la calma.

II. ARGUMENTAR — Analiza situaciones y justifica (preguntas 7 a 12)

7. Un estudiante decide aumentar bruscamente el tiempo y la intensidad de sus entrenamientos. Argumenta por qué esta decisión puede ser poco segura y qué principio de acondicionamiento debería aplicar.
8. Durante una carrera, una compañera presenta mareo y dolor intenso. Justifica qué acciones inmediatas serían apropiadas y por qué no debería continuar.
9. Explica por qué el ejercicio puede contribuir al bienestar emocional y cómo se relaciona con el descanso y el manejo del estrés.
10. En un partido de voleibol un equipo tiene dificultades para recibir y organizar el ataque. Explica por qué la comunicación y la cooperación son tan importantes como la técnica individual.
11. Compara un ejercicio predominantemente aeróbico con uno de esfuerzo breve e intenso. Argumenta qué beneficios puede aportar cada uno a la preparación física.
12. Analiza una situación en la que un estudiante es excluido de un juego por su nivel de habilidad. Justifica cómo actuarías para promover respeto, inclusión y juego limpio.

III. PROPONER Y CONSTRUIR — Diseña soluciones y productos (preguntas 13 a 18)

13. Propón un ajuste seguro a una rutina de actividad física para una persona que se fatiga rápidamente. Considera intensidad, pausas, recuperación y respeto por los límites del cuerpo.
14. Plantea una acción táctica y una estrategia de equipo para mejorar la participación de todos en un partido escolar de fútbol, baloncesto o voleibol.
15. Propón dos actividades recreativas accesibles para compañeros con capacidades o intereses diferentes; explica cómo favorecen la convivencia y la salud.
16. PRODUCTO 1 — Diseña un plan personal de actividad física para una semana: incluye objetivo, actividades, días, tiempo aproximado, calentamiento, recuperación y medidas preventivas. Justifica tus decisiones.
17. PRODUCTO 2 — Construye un esquema o plegable sobre uno de estos deportes: fútbol, baloncesto o voleibol. Incluye objetivo, reglas esenciales, dos habilidades técnicas, una acción táctica y una estrategia cooperativa.
18. PRODUCTO 3 — Redacta una reflexión argumentada de 200 a 250 palabras titulada «Moverme también es cuidarme», relacionando salud física, salud emocional, respiración o relajación, recreación y trabajo en equipo.

IV. ENTREGA Y SUSTENTACIÓN

- A. Entrega las 18 respuestas y los tres productos en hojas anexas, identificadas y organizadas.
- B. En la sustentación explicarás tus decisiones, responderás preguntas del docente y podrás demostrar de manera segura una habilidad motriz o una técnica básica.
- C. Se valorarán la comprensión, la aplicación a situaciones reales, la argumentación y la capacidad de proponer acciones responsables; no solo la memorización.

V. CRITERIOS DE VALORACIÓN POR COMPETENCIAS

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