
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ					
	ESTRATEGIAS DE APOYO					
	COMPLEMENTARIAS		PLAN DE MEJORAMIENTO	X	PROMOCIÓN ANTICIPADA	
DOCENTE	JOAQUIN EMILIO CORREA CASTILLO					
ÁREA	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES			PERÍODO	1	
GRADO	10°	FECHA DE ENVÍO				
<p>Estimado estudiante de Fe y Alegría San José, la actividad programada en este formato deberá ser realizada pensando en tu formación personal y en el desarrollo de tus competencias. Presentar el taller con los puntos aquí señalados es parte obligatoria del proceso, que consiste en la presentación de una evaluación escrita equivalente al 100% de la nota de recuperación. La evaluación será programada desde Coordinación.</p>						
ACTIVIDAD	Taller		Evaluación escrita 100 %			
Fecha de entrega						
TALLER						
<p>TENER EN CUENTA Este taller se debe de presentar en hojas tamaño carta con su respectiva portada. Se debe realizar a mano. No se permite imprimir.</p>						

1. **¿Cuál de estas es una capacidad física básica?**
 - A) Lectura rápida.
 - B) Resistencia.
 - C) Memoria.

2. **¿Qué capacidad nos permite estirar los músculos y mover las articulaciones en toda su amplitud?**
 - A) Fuerza.
 - B) Velocidad.
 - C) Flexibilidad.

3. **La capacidad de vencer una resistencia o levantar un peso se llama:**
 - A) Fuerza.
 - B) Resistencia.
 - C) Equilibrio.

4. **Si corres durante 20 minutos sin detenerte, ¿qué capacidad estás trabajando principalmente?**
 - A) Velocidad.
 - B) Resistencia.

- C) Flexibilidad.
5. **La capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible se define como:**
- A) Agilidad.
 - B) Velocidad.
 - C) Potencia.
6. **¿Cuál de los siguientes ejercicios ayuda más a mejorar la flexibilidad?**
- A) Levantar pesas.
 - B) Correr 100 metros.
 - C) Yoga o estiramientos.
7. **¿Qué órgano del cuerpo se beneficia más cuando entrenamos la resistencia aeróbica?**
- A) **El corazón.**
 - B) El estómago.
 - C) El cerebro.
8. **La capacidad de mantener el cuerpo en una posición estable (ya sea quieto o en movimiento) es:**
- A) Coordinación.
 - B) Equilibrio.
 - C) Fuerza.
9. **¿Qué sucede con nuestra flexibilidad si no la practicamos nunca?**
- A) Se mantiene igual.
 - B) Mejora con el tiempo.
 - C) **Se va perdiendo gradualmente.**
10. **Para realizar un lanzamiento de jabalina o un salto largo con éxito, se necesita una mezcla de fuerza y velocidad llamada:**
- A) **Potencia.**
 - B) Resistencia.
 - C) Flexibilidad

RUTINAS DEPORTIVAS

Una **rutina deportiva** es un plan estructurado, organizado y planificado de ejercicios físicos que se realiza de manera regular y periódica. Su objetivo principal es mejorar la condición física, la salud o alcanzar metas específicas de rendimiento.

Cuando una rutina se repite constantemente, se convierte en un **hábito**, lo que facilita que el cuerpo se adapte y mejore en capacidades como la fuerza, la resistencia y la flexibilidad.

1. **Antes de iniciar cualquier rutina de fuerza o velocidad, es indispensable realizar un calentamiento para preparar los músculos y evitar lesiones.**
 1. Verdadero
 2. Falso

2. **Una rutina de ejercicios debe realizarse todos los días sin descanso para que los músculos crezcan más rápido.**
 0. Verdadero
 1. Falso

3. **La hidratación solo es necesaria al finalizar la rutina deportiva, no antes ni durante la actividad.**
 0. Verdadero
 1. Falso

4. **Los estiramientos al final de una rutina ayudan a relajar la musculatura y a mejorar la flexibilidad progresivamente.**
 0. Verdadero
 1. Falso

5. **Para que una rutina sea efectiva, es importante variar los ejercicios y aumentar la intensidad de forma gradual (progresión).**
 0. Verdadero
 1. Falso

Realiza este dibujo e identifica el nombre del ejercicio y que músculos esta utilizando para desarrollar esta rutina.



