
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ</b>				
	<b>ESTRATEGIAS DE APOYO</b>		COMPLEMENTARIAS	PLAN DE MEJORAMIENTO	
<b>DOCENTE</b>	JOAQUIN EMILIO CORREA CASTILLO				
<b>ÁREA</b>	EDUCACIÓN FÍSICA			<b>PERÍODO</b>	1
<b>GRADO</b>	9	<b>FECHA DE ENVÍO</b>			
<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>					
<b>ACTIVIDAD</b>	Taller		Evaluación escrita 100 %		
<b>Fecha de entrega</b>			Pendiente programación de Coordinación		
<b>TALLER</b>					
<p><b>PARA TENER EN CUENTA</b></p> <p>Debes de presentar esta actividad de recuperación en hojas de papel oficio con su respectiva portada en donde ira tu nombre, grado, profesor. Ojo este trabajo deberá ser presentado a puño y letra, nada de copiar y pegar. El cuaderno deberá estar al día.</p>					

**Marque solo la respuesta correcta**

**1. ¿Qué es el esquema corporal?**

- a) El dibujo de una persona.
- b) La conciencia que tenemos de nuestro propio cuerpo.
- c) Un ejercicio de respiración.
- d) Una técnica de relajación.

**2. ¿Cuál de las siguientes partes pertenece al tronco?**

- a) Cabeza.
- b) Pierna.
- c) Espalda.
- d) Mano.

**3. ¿Qué sentido nos ayuda principalmente a conocer nuestro cuerpo en el espacio?**

- a) El oído.
- b) La vista.
- c) El tacto.
- d) La propiocepción.

#### 4. ¿Qué actividad ayuda a mejorar el esquema corporal en los niños?

- a) Juegos de imitación de posturas.
- b) Hacer sumas y restas.
- c) Escuchar música pasivamente.
- d) Leer un cuento.

#### 5. ¿Por qué es importante trabajar el esquema corporal?

- a) Para dibujar mejor.
- b) Para mejorar el control del movimiento y la coordinación.
- c) Para aprender a hablar.
- d) Solo para hacer deporte.

#### Responde las siguientes preguntas

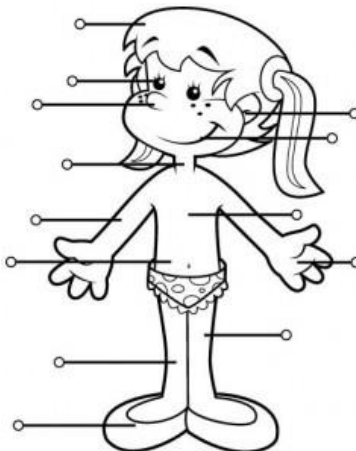
¿Qué es el esquema corporal y por qué es importante?

¿Qué es la motricidad y tipos de motricidad?

¿Cuáles son las 7 habilidades motrices básicas?

¿Qué es la psicomotricidad?

Realiza la siguiente grafica e identifica el nombre de las partes marcadas.



Responde falso o verdadero según sea el caso.

1. **La fuerza de resistencia es la capacidad de mantener un esfuerzo muscular durante un tiempo prolongado.**
  1.  Verdadero
  2.  Falso
  
2. **Para mejorar la fuerza explosiva (potencia), es necesario realizar los movimientos de forma muy lenta y pausada.**
  0.  Verdadero
  1.  Falso
  
3. **El entrenamiento de fuerza en adolescentes ayuda a fortalecer los huesos y prevenir lesiones deportivas.**
  0.  Verdadero
  1.  Falso
  
4. **La "fuerza máxima" se refiere a la mayor carga que un músculo puede levantar en una sola repetición (1RM).**
  0.  Verdadero
  1.  Falso
  
5. **Los ejercicios de autocarga son aquellos en los que se utiliza únicamente el propio peso corporal para trabajar la fuerza.**
  0.  Verdadero
  1.  Falso

## 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.

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



shutterstock.com · 1733722430