

	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	8°	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			Pendiente programación de Coordinación		
TALLER					
<p>TENER EN CUENTA El taller lo debes desarrollar en hojas tamaño carta, con su respectiva portada. Lo debes de hacer a mano.</p>					

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

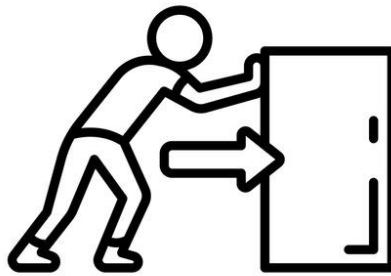
2. **¿Qué capacidad nos permite estirar los músculos y mover las articulaciones en toda su amplitud?**
 - A) Fuerza.
 - B) Velocidad.
 - C) Flexibilidad.

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

La siguiente grafica representa una capacidad física, deberás realizar el dibujo y identificar cual capacidad física está trabajando.



}

