
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ</b>				
	<b>ESTRATEGIAS DE APOYO</b>				
	COMPLEMENTARIAS		PLAN DE MEJORAMIENTO	<b>X</b>	PROMOCIÓN ANTICIPADA
<b>DOCENTE</b>	JOAQUIN EMILIO CORREA CASTILLO				
<b>ÁREA</b>	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES			<b>PERÍODO</b>	1
<b>GRADO</b>	11	<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 %		
Fecha de entrega					
<b>TALLER</b>					
<p><b>TENER EN CUENTA</b>  <b>Este taller se debe de presentar en hojas tamaño carta con su respectiva portada. Se debe realizar a mano. No se permite imprimir.</b></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.



