

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ						
	ESTRATEGIAS DE APOYO						
	COMPLEMENTARIAS	X	PLAN DE MEJORAMIENTO		PROMOCIÓN ANTICIPADA		
DOCENTE	JOAQUIN EMILIO CORREA CASTILLO						
ÁREA	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES				PERÍODO	1	
GRADO	10°	FECHA DE ENVÍO					
TALLER							
TENER EN CUENTA ESTE TALLER LO DEBEMOS DESARROLLAR EN EL CUADERNO DE EDUCACIÓN FÍSICA.							

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.



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