

	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	7°	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?**
 1. A) Lectura rápida.
 2. B) Resistencia.
 3. C) Memoria.

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

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

4. **Si corres durante 20 minutos sin detenerte, ¿qué capacidad estás trabajando principalmente?**
 0. A) Velocidad.
 1. B) Resistencia.
 2. C) Flexibilidad.

5. **La capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible se define como:**
 0. A) Agilidad.
 1. B) Velocidad.

2. C) Potencia.
6. **¿Cuál de los siguientes ejercicios ayuda más a mejorar la flexibilidad?**
- 0. A) Levantar pesas.
 - 1. B) Correr 100 metros.
 - 2. C) Yoga o estiramientos.
7. **¿Qué órgano del cuerpo se beneficia más cuando entrenamos la resistencia aeróbica?**
- 0. A) **El corazón.**
 - 1. B) El estómago.
 - 2. C) El cerebro.
8. **La capacidad de mantener el cuerpo en una posición estable (ya sea quieto o en movimiento) es:**
- 0. A) Coordinación.
 - 1. B) Equilibrio.
 - 2. C) Fuerza.
9. **¿Qué sucede con nuestra flexibilidad si no la practicamos nunca?**
- 0. A) Se mantiene igual.
 - 1. B) Mejora con el tiempo.
 - 2. 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:**
- 0. A) **Potencia.**
 - 1. B) Resistencia.
 - 2. C) Flexibilidad

Deberás realizar un dibujo en donde representes una capacidad física tan importante como es la fuerza. Puedes tener en cuenta ejercicios en gimnasios o gestos deportivos.

En la siguiente sopa de letras encontrarás una lista de palabras relacionadas con el deporte y el ejercicio.

LA FUERZA

I Y
S D
L H L W
W T V ?
S A G R A C
O X ? J Z D
Y W I D X N N Q
H B L T D D D X
X E J Y M D G Y G S
R S A L U D I G N D
Q E P M W E R N C V H T
H S A J O S L G O D V T
C Q I L I H T Y G N L T E ?
O O S D E F I C B T A Z C C
W L E T A J U R E O R A M X Z K
W C N E M E X A M S A K O I I V
G ? H T N T R Z M E ? C I P W X O B
P F O R C W C P I D Z C Z O O ? A O
E P Q N E I V I I E I Z I N S D A F M L
L C O E N A T C E N C M O Q I A M D O I
? A D U T A V S I R T I O N O C ? N G N S X
F B H ? A M Y G O N O N V F Z I P B Z O A H
Z I K S B K I C I S A D A I Q D O P E L T W B Y
W T G K P M E ? M V S A L M K R N F U Z Q B S S
T A A Y S Q B N J N L X Y N I M U F C A Y P V I J Y
R D E A S J Y T K A Q M L J E J R S E A ? F K T A H
X Q P L S E C U O G S I G V O N Z U D N O L A B X ? Q P
X S E N O I X E L F I K Q E K T M S O B R E C A R G A Z
N A B T A ? I X K ? J O A V I S O L P X E L D V X B H L P J
R O C C C Q F A W U J M F D U Z L ? W J T S S R J P E C H O

PALABRAS CLAVES

BALÓN	MÚSCULOS
BANDA	OPOSICIÓN
CARGAS	PECHO
COLCHONETA	PIERNAS
CONTRACCIÓN	RESISTENCIA
EJERCICIOS	SALUD
ENTRENAMIENTO	SOBRECARGA
ESPALDA	
ESTIRAMIENTO	
EXPLOSIVA	
FLEXIONES	
GIMNASIO	
MÁXIMA	
MEDICINAL	
MOVIMIENTO	