



INSTITUCION EDUCATIVA REINO DE BELGICA
RESOLUCION N° 10032 DE OCTUBRE 11 de 2013
RESOLUCION N° 013989 DE DICIEMBRE de 2014
NIT 900709106-1 DANE 105001012581
“Educando con integridad transformamos sociedad”

| | | | |
|-------------------------------------|-------------|---------------|------|
| ASIGNATURA /AREA/DIMENSIONES | Edu. Física | GRADO: | 11° |
| PERÍODO | 1 | AÑO: | 2024 |
| NOMBRE DEL ESTUDIANTE | | | |

DESEMPEÑOS:

- Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.
- Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.

ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR INCLUYENDO BIBLIOGRAFIA DONDE SE PUEDA ENCONTRAR INFORMACIÓN: (ACTIVIDADES FLEXIBLES Y AJUSTES RAZONABLES)

EL RENDIMIENTO FÍSICO

El movimiento es una propiedad y una necesidad del organismo humano. El aparato locomotor, es decir, huesos y músculos están especialmente diseñados y construidos para cumplir una misión de sostén y movimiento, pero deben ser ejercitados para que sean capaces de cumplirla eficazmente, si no es así, se atrofian y degeneran. Como consecuencia de esta atrofia se pueden producir desviaciones de columna, deformaciones en los pies, ablandamiento del tejido muscular permitiendo a la grasa establecerse entre sus fibras, artrosis, artritis y toda una serie de enfermedades degenerativas propias de la vejez, aunque cada vez más presente en personas jóvenes. Los sistemas cardiovascular y respiratorio se ven afectados de la misma forma. Para una persona que hace poca actividad, y por tanto con un corazón y unos pulmones poco adaptados para hacer esfuerzos, cualquier actividad extraordinaria como: subir un tramo de escaleras, transportar un objeto pesado, jugar a la pelota, etc., le producirán un grado de fatiga considerable. El ritmo cardíaco y respiratorio se alterarán tanto que se verá obligada a realizar estas tareas lentamente, teniendo que pararse a descansar en algunas de ellas. Practicando ejercicio regularmente se eliminan las consecuencias de la vida sedentaria, sustituyéndolas por múltiples beneficios, que podrían resumirse en uno: **AUMENTAR LA CAPACIDAD DE MOVIMIENTO Y HACER COSAS.** Favoreciendo así tu vida en general, tu trabajo y tu tiempo de ocio.

1. Realice un escrito donde exprese las ideas obtenidas del texto, recalcando la relación que tiene el rendimiento Físico, con las cualidades físicas de las personas y como puede influir en el contexto diario.
2. Describa las clases de fuerza y de ejemplos de cada una
3. Describa las clases de resistencia y de ejemplos de cada una
4. ¿De qué manera puedes medir el estado de cada una de tus cualidades físicas? De ejemplos.
5. Describa las clases de Velocidad y de ejemplos de cada una.



INSTITUCION EDUCATIVA REINO DE BELGICA
RESOLUCION N° 10032 DE OCTUBRE 11 de 2013
RESOLUCION N° 013989 DE DICIEMBRE de 2014
NIT 900709106-1 DANE 105001012581
“Educando con integridad transformamos sociedad”

3. Realiza los siguientes ejercicios en forma de circuito donde se desarrollarán las capacidades físicas básicas trabajadas durante el primero periodo académico. Por un tiempo de 3 minutos realizaras el ejercicio y anotarás el número de repeticiones logrado.

| Base | Número de repeticiones |
|---|------------------------|
| Base 1: saltar la cuerda por un tiempo determinado (2 minutos) | |
| Base 2: burpie (flexiones de brazos combinado con saltos) 2 minutos | |
| Base 3: salto continuo llevando rodillas al pecho. 2 minutos | |
| Base 4: abdominales. 2 minutos | |

BIBLIOGRAFIA:

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN: (EVALUACION FLEXIBILIZADA CON AJUSTES RAZONABLES)
 Los planes de mejoramiento serán evaluados 50% el taller y 50% la actividad práctica.

RECURSOS: hojas de block, internet, cartulina, marcadores

OBSERVACIONES:

La entrega del taller debe ser en hojas de block con buena presentación y su respectiva portada.
 Entregar las carteleras marcadas, de igual manera con buena presentación y acorde a los puntos descritos.

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO:
 7 de mayo

FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN:
 7 de mayo

NOMBRE DEL EDUCADOR(A):
 ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ

FIRMA DEL EDUCADOR(A)
 ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ

FIRMA DEL ESTUDIANTE

FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA