



**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”***

<b>ASIGNATURA /AREA/DIMENSIONES</b>	Edu. Física	<b>GRADO:</b>	11°
<b>PERÍODO</b>	2	<b>AÑO:</b>	2024
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE</b>			

**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:**  
**26 al 29 de agosto**

**FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN:**  
 2 al 6 septiembre

**NOMBRE DEL EDUCADOR(A):**  
 ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ

**FIRMA DEL EDUCADOR(A)**  
**ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ**

**FIRMA DEL ESTUDIANTE**

**FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA**