



NOMBRE DEL DOCENTE: PABLO LEANDRO CASTRO ARIAS

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO: 11 GRUPO: 1

Correo: pcastroierbelgica@gmail.com Celular: 3502498215

NOMBRE DEL ALUMNO: _____

Taller # 6

TEMA: REPASO DE LAS TEMÁTICAS DE LOS TALLERES EJECUTADOS.

Partiendo de la necesidad de hacer un empalme y buscando dar la mejor continuidad posible al proceso desarrollado hasta ahora, es necesario repasar la temática abordada en los primeros 4 talleres. No es necesario repetir los elementos teóricos, ya que es posible repasarlos accediendo a cada uno de los talleres del 1 al 4 que han sido los que se han alcanzado a desarrollar.

INSTRUCCIONES GENERALES PARA LA REALIZACIÓN DE ESTE, Y LOS DEMÁS TALLERES.

- A- Uno de los elementos más importantes que se buscan dentro de la educación, es que el estudiante aumente sus competencias en lectoescritura y empiece a escribir, redactar y sintetizar información. Por esto, es absolutamente importante que el estudiante evite introducir en la resolución de los talleres, la copia textual de información del mismo taller o de internet y así mismo elementos textuales de los talleres de otros compañeros. Puede ser incluso más fácil y rápido realizar un desarrollo con información más corta, que contenga los datos más relevantes y lo que realmente se está preguntando.
- B- El estudiante puede usar el método que más se le facilite y las herramientas que tenga a la mano, para la ejecución y presentación del taller, bien sea por medio del cuaderno y hojas con fotos o bien sea por medio de herramientas digitales. Para ello no hay límites sin embargo se debe tratar de presentar la información de la forma más ordenada posible. Si se envían archivos digitales con el archivo resuelto, es recomendable usar formato pdf ya que así se mantendrá la forma en la que fue editado el archivo.
- C- Los elementos de evidencia como fotos se pueden insertar en archivos digitales de los talleres. Los elementos como videos, deben ser cortos, máximo de 20 segundos, con contenido puntual de lo que se requiere y deben ser adjuntos por separado o enviados por whatsapp.

ACTIVIDAD.

1. Consulta: Con base a elementos de consulta externa como libros y videos y a lo visto en los textos de los talleres #1 y #2 enumera similitudes y diferencias entre actividad física y deporte de acuerdo al siguiente cuadro.

DEPORTE	Y	ACTIVIDAD FÍSICA
SIMILITUDES		DIFERENCIAS

2. Es importante tener una rutina de actividad física por lo menos 1 hora 3 veces a la semana. por lo tanto en 2 semanas de duración del taller, deberás haber realizado actividad física mínimo 6 veces. En cada una de las sesiones de entrenamiento, vas a medir la frecuencia cardiaca de acuerdo a los textos del siguiente cuadro. Para ello vas a introducir en el entrenamiento un ejercicio de mediana intensidad con una duración de 2 minutos realizando el ejercicio de manera continua y posterior a este se debe medir la frecuencia cardiaca 3 veces. Al finalizar, al minuto y a los 2 minutos. Para cada día, ejecutar un ejercicio diferente y con base en este llenar el cuadro con las respectivas frecuencias cardiacas obtenidas.

Genero		Edad en años		F.C máxima (Calculada con fórmula)	
	Descripción del ejercicio central realizado.	F.C. Reposo (Según Indicaciones taller #3)	F.C. Finalizado ejercicio	F.C. 1 min después de finalizar	F.C. 2 min después de finalizar
DÍA 1					
DÍA 2					
DÍA 3					
DÍA 4					
DÍA 5					

- 3- de acuerdo a tu propia percepción del esfuerzo y a los valores obtenidos de frecuencia cardiaca, da tus impresiones sobre
- a- la frecuencia cardiaca alcanzada para cada ejercicio diferente
 - b- la recuperación o disminución de la cardiaca frecuencia, conforme pasan los días, y se suman días de entrenamiento.

Notas:

- Introducir la rutina de 2 minutos dentro de la actividad física. No ejecutarla sin haber calentado previamente, ya que el cuerpo debe estar completamente preparado para la ejecución del ejercicio de mediana intensidad, antes de ejecutarlo.
- La primera fila de valores del último cuadro, es la misma calculada en el taller #4.