



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

### PLAN DE MEJORAMIENTO

<b>Nombre del docente:</b> Pablo Leandro Castro Arias	<b>Área:</b> Educación Física
<b>Grado:</b> CS2	<b>Periodo:</b> 2
<b>Fecha de entrega:</b> 9 de septiembre de 2021	<b>Fecha de devolución:</b> 13 de septiembre de 2021

#### Actividad: Resolución de Cuestionario de Análisis y Consulta.

- 1- que son capacidades condicionales, cuales son, y explica cada una
- 2- Para cada una de las capacidades condicionales, dar un ejemplo de un deporte en el que esta sea predominante y explicar por qué.
- 3- Para cada una de las capacidades condicionales, consulta las mejores edades para entrenarlas en la niñez y la adolescencia.
- 4- Es posible entrenar la fuerza, a través de trabajos de flexibilidad. Si o no y justifica.
- 5- De qué forma se evalúan cada una de las capacidades condicionales.
- 6- Es posible aumentar la fuerza sin aumentar la masa muscular. Si o no y justifica.
- 7- El yoga que capacidad condicional fortalece y justifica.
- 8 En qué se diferencia en atletismo una prueba de 100 metros a una de 400 metros, en lo referente a la velocidad.
- 9- Qué características tiene un atleta de maratón.
- 10- Cómo se debe entrenar la fuerza de una manera segura.
- 11- Cómo se debe entrenar la velocidad de una manera segura.
- 12- Cómo se debe entrenar la resistencia sin correr riesgos.