



Docente: MAURICIO URIBE Grado: OCTAVO Área: ED. FISICA Período: 1ro

**TEMA: EL ACONDICIONAMIENTO FISICO**

- 1) ¿QUÉ ES EL ACONDICIONAMIENTO FISICO Y PARA QUE SIRVE?
- 2) ¿CUÁLES SON LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS?
- 3) ¿DEFINA CADA UNA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS?
- 4) ¿QUÉ SON HABILIDADES FÍSICAS?
- 5) ¿CUALES SON LAS HABILIDADES FÍSICAS?
- 6) ¿DEFINA CADA UNA DE LAS HABILIDADES FÍSICAS?
- 7) ¿QUÉ ES CALENTAMIENTO Y PARA QUE SIRVE?
- 8) ¿CUÁLES SON LAS PARTES DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA?
- 9) ¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE TRABAJO FÍSICO Y EJERCICIO FÍSICO?
- 10) ¿QUÉ ES PULSO?
- 11) ¿QUÉ ES FMT Y PARA QUE SIRVE?
- 12) ¿CUÁL ES LA FORMULA DEL FMT?
- 13) ¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE RESISTENCIA Y DEFÍNALOS?
- 14) ¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE COORDINACIÓN Y DEFÍNALOS?



Docente: MAURICIO URIBE Grado: OCTAVO Área: ED. FISICA Período: 1ro

**PROFESOR: MAURICIO URIBE**

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_ **CURSO:** \_\_\_\_\_

**TEMA: EL ACONDICIONAMIENTO FISICO**

- 1 ¿QUÉ HAY QUE HACER ANTES DE CUALQUIER ACTIVIDAD?
- 2 ¿CÓMO SE SABE QUE UN CALENTAMIENTO ES APROPIADO?
3. SI EL TERRENO ES IRREGULAR ¿EN QUÉ ORDEN SE REALIZA EL CALENTAMIENTO?
- 4 SI EL ESPACIO ES REDUCIDO ¿QUÉ PARTE DEL CALENTAMIENTO DEBEMOS MODIFICAR?
- 5 ¿QUÉ DEBEMOS HACER CUANDO SE NOS PRESENTAN TEMPERATURAS MUY ALTAS?
- 6 ¿Y A TEMPERATURA MUY BAJAS?
- 7 ¿CUÁNTOS MINUTOS DE CALENTAMIENTO SON NECESARIOS PARA UNA CLASE DE EDUCACIÓN FISICA?
8. DI LOS FACTORES EXTERNOS MÁS IMPORTANTES QUE PUEDEN CONDICIONAR UN CALENTAMIENTO.
- 9¿POR QUÉ PODEMOS SUSTITUIR LOS DESPLAZAMIENTOS EN ESPACIOS REDUCIDOS?
- 10¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO?
- 11¿QUÉ LESIONES MÁS TÍPICAS SE PRODUCEN POR NO CALENTAR ADECUADAMENTE?
- 12 EL PRINCIPAL EFECTO FÍSICO DEL CALENTAMIENTO ES EL AUMENTO DE LA TEMPERATURA CORPORAL.
- 13CONCEPTO DE DEPORTE SALUDABLE Y RECREATIVO (2).
- 14PARA QUE LAS ACTIVIDADES SEAN SALUDABLES TIENEN QUE CUMPLIR LAS SIGUIENTES CONDICIONES: (
- 15¿QUÉ ES NECESARIO PARA QUE UNA ACTIVIDAD ESTÉ DENTRO DEL CONCEPTO “DEPORTE-SALUD”?

**NOTA:**

**EL TRABAJO SE DEBE ENTREGAR EN HOJAS BLOCK Y ELABORADO A MANO**



*Institución Educativa Ciudadela las Américas*

**Actividades De Apoyo**

Docente: MAURICIO URIBE Grado: OCTAVO Área: ED. FISICA Período: 2do

**TEMA: LA GIMNASIA**

1) REALICE UNA MAQUETA DE UN COLISEO COMPLETO DE GIMNASIA CON TODOS SUS IMPLEMENTOS Y DIMENSIONES, LA MEDIDA DE ESTA MAQUETA SERA DE 50 CENTIMETROS DE LARGO POR 30 CENTIMETROS DE ANCHO.

2) ELABORE CON NORMAS ICONTEC LA HISTORIA COMPLETA DE LA GIMNASIA Y SU REGLAMENTACION.

3) CUALES SON LOS TIPOS DE GIMNASIA Y DEFINA CADA UNA DE ELLAS.

4) REALICE UN DIBUJO DE CADA UNO DE LOS TIPOS DE GIMNASIA.

**NOTA:**

**EL TRABAJO SE DEBE ENTREGAR EN HOJAS BLOCK Y ELABORADO A MANO**



Docente: MAURICIO URIBE Grado: OCTAVO Área: ED. FISICA Período: 2do

EL PRESENTE PLAN DE ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO SE ELABORA TENIENDO EN CUENTA LAS DIFICULTADES PRESENTADAS POR EL/LA ESTUDIANTE DURANTE EL SEGUNDO PERIODO.

A CONTINUACIÓN SE DESCRIBE EL PROCESO TEÓRICO-PRÁCTICO QUE DEBE ADELANTAR EL/LA ESTUDIANTE PARA ALCANZAR EL NIVEL DE DESEMPEÑO BÁSICO CORRESPONDIENTE AL MENCIONADO PERIODO ACADÉMICO.

**LOGRO:** CAPACIDAD PARA EXPLICAR, JUSTIFICAR Y APLICAR LAS DIFERENTES CLASES DE POSTURAS Y FORMAS BÁSICAS DE MOVIMIENTO, REALIZADOS MEDIANTE LOS DESPLAZAMIENTOS, LA APLICACIÓN DE ACTIVIDADES Y JUEGOS; LOS CUALES LE PERMITIRÁN VISUALIZAR SU ESTADO FÍSICO ACTUAL.

#### **TEÓRICO**

1. ¿CUÁLES SON LAS FORMAS BÁSICAS DE MOVIMIENTO? DESCRÍBALAS Y HAGA UN DIBUJO DE CADA UNA DE ELLAS.
2. DEFINA EN SUS PALABRAS QUE ES LA PROPIOCEPCIÓN, LA INTEROCEPCIÓN Y LA EXTEROCEPCIÓN.
3. DIBUJE LOS CINCO SENTIDOS DEL CUERPO HUMANO DEJANDO CLARO QUE PROCESO DE PERCEPCIÓN SE DESARROLLA.
4. HAGA UNA SOPA DE LETRAS DONDE EXPONGA 12 PALABRAS RELACIONADAS CON LA PERCEPCIÓN Y LAS FORMAS BÁSICAS DE MOVIMIENTO.

#### **PRÁCTICO**

1. DISEÑAR UN ESQUEMA DE MOVIMIENTO DONDE INVOLUCRE LAS FORMAS BÁSICAS DE MOVIMIENTO Y LOS PROCESOS DE PERCEPCIÓN. LA DURACIÓN MÍNIMA DE ESTE ESQUEMA ES DE UN MINUTO Y MEDIO.

**NOTA: EL TRABAJO SE DEBE PRESENTAR A MANO Y EN HOJAS BLOCK**



Docente: MAURICIO URIBE Grado: OCTAVO Área: ED. FISICA Período: 3ro

**TEMA: EL ATLETISMO.**

1. EXPLIQUE QUÉ ES EL ATLETISMO.
2. ¿EN QUÉ AÑO TUVIERON LUGAR LOS PRIMEROS JUEGOS OLÍMPICOS MODERNOS?
3. ¿QUIÉN FUE SU IMPULSOR?
4. DE DÓNDE PROVIENE LA IDEA DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS ACTUALES.
5. EXPLIQUE DOS PRUEBAS DE VELOCIDAD Y UNA PRUEBA DE LANZAMIENTO..
6. ¿QUÉ SON LOS TACOS DE SALIDA?
7. EXPLIQUE UNA CARRERA DE MEDIO FONDO.
8. ¿CUÁL ES LA CARRERA DE FONDO MÁS POPULAR?
9. ¿CÓMO SE LLAMA LA MODALIDAD DE CARRERA QUE TIENE LUGAR EN CAMINOS DE TIERRA?
10. ¿EN QUÉ CONSISTE UNA CARRERA DE RELEVOS?
11. ¿QUÉ OBSTÁCULOS PODEMOS ENCONTRARNOS EN UNA CARRERA DE 3.000 OBSTÁCULOS?
12. ¿CUÁL ES LA REGLA PRINCIPAL DE LA MARCHA?
13. ¿EN QUÉ CONSISTE EL SALTO DE ALTURA?
14. ¿QUIÉN ES CONSIDERADO EL MEJOR PERTIGUISTA DE LA HISTORIA?
15. ¿EN QUÉ CONSISTE EL SALTO DE LONGITUD?
16. ¿QUÉ PRUEBAS FORMAN PARTE DEL DECATLÓN?
17. ¿CUÁL ES EL LEMA OLÍMPICO?
18. EXPLIQUE LAS FUNCIONES DE LOS JUECES DURANTE UNA CARRERA DE OBSTACULOS.
19. CUANTO MIDE UNA PISTA DE ATLETISMO.

**NOTA:**

**EL TRABAJO SE DEBE ENTREGAR EN HOJAS BLOCK Y ELABORADO A MANO**



Docente: MAURICIO URIBE Grado: OCTAVO Área: ED. FISICA Período: 3ro

**TEMA: EL ATLETISMO.**

**“LO QUE UN ATLETA DEBE SABER”**

REITERADAMENTE LOS ATLETAS EN LAS COMPETENCIAS DEPARTAMENTALES, NACIONALES E INTERNACIONALES ELEGIMOS PRUEBAS QUE NO SON COMPATIBLES, ESTE ERROR LO EFECTUAMOS POR EL DESCONOCIMIENTO DE LAS PRUEBAS O POR ACOMODAR NUESTRA PARTICIPACIÓN DE ACUERDO A PROGRAMA HORARIO, DEBIDO A ELLO ES QUE LA ANAMBOL PRETENDE HACER CONOCER E INFORMAR ESTOS Y OTROS PUNTOS QUE SON MUY IMPORTANTES.

1. ¿QUÉ ES LA IAAF?
2. ¿EN QUE CONSISTEN LAS PRUEBAS CROSS COUNTRY?
3. ¿CUANTOS TIPOS DE PRUEBAS EXISTEN EN ATLETISMO?
4. ¿CUÁLES SON LAS PRUEBAS DE PISTA?
5. ¿CUALES SON LAS PRUEBAS DE VELOCIDAD?
6. ¿CUÁLES SON LAS PRUEBAS DE MEDIA DISTANCIA O MEDIO FONDO?
7. ¿CUÁLES SON LAS PRUEBAS DE LARGA DISTANCIA O FONDO?
8. ¿CUALES SON LAS PRUEBAS DE VALLAS?
9. ¿CUALES SON LAS OTRAS PRUEBAS COLECTIVAS (POR EQUIPOS) ADICIONALES?
10. ¿CUALES SON LAS PRUEBAS DE CAMPO?
11. ¿CUÁLES SON LAS PRUEBAS DE SALTOS?
12. ¿CUÁLES SON LAS PRUEBAS DE LANZAMIENTOS?
13. ¿EN QUE CONSISTE LA PRUEBA DE DECATLÓN?
14. ¿EN QUE CONSISTE LA PRUEBA DE PENTATLÓN?
15. ¿EN QUE CONSISTEN LAS PRUEBAS DE HEPTATLÓN?
16. ¿EN QUE CONSISTEN LAS ESPECIALIDADES DE RUTA?

**NOTA: EL TRABAJO SE DEBE ENTREGAR EN HOJAS BLOCK Y ELABORADO A MANO**



Docente: MAURICIO URIBE Grado: OCTAVO Área: ED. FISICA Período: 4to

**TEMA: EL SOTFBALL**

1. ¿QUE EQUIPO O MATERIALES SE NECESITAN PARA JUGAR SOFTBALL?
2. ¿CUÁL ES LA DEFINICIÓN DE ADMINISTRACIÓN EN DEPORTE?
3. ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE LOS BOTINES DE FÚTBOL Y LOS DE SOFTBALL?
4. ¿QUE TAMANO TIENE UNA CANCHA DE SOFTBALL?
5. ¿QUIEN INVENTO EL SOFTBALL?
6. ¿CUALES SON LOS NOMBRES DE LA POSICIONES DE LOS JUGADORES DE BEISBOL?
7. ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE LOS TACOS DE CALZADO PARA FUTBOL Y CALZADO PARA SOFTBALL?
8. ¿QUIÉN GANÓ LA COPA MUNDIAL KFC DE SOFTBALL?
9. ¿CUALES SON LAS DESTREZAS DEL SOFTBALL?
10. ¿CUANTAS ENTRADAS DURA UN PARTIDO DE SOFTBALL?
11. ¿CUÁLES SON LAS CINCO DESTREZAS BÁSICAS DE SOFTBALL?

**NOTA:**

**EL TRABAJO SE DEBE ENTREGAR EN HOJAS BLOCK Y ELABORADO A MANO**



Docente: MAURICIO URIBE Grado: OCTAVO Área: ED. FISICA Período: 4to

**TEMA: EL SOTFBALL**

1. ¿CUÁNTAS ENTRADAS HAY EN UN PARTIDO DE SOFTBALL?  
A.9 ENTRADAS  
B.7 ENTRADAS  
C.5 ENTRADAS
2. ¿QUÉ SUCEDE SI USTED TIENE CONSEGUIR 4 BOLAS DE BATEO POR QUÉ?  
A.WALK  
B.TACHAR  
C.GOLPEADO POR EL LANZAMIENTO
3. ¿CUÁL ES EL NOMBRE DE LA POSICIÓN QUE LANZA LA PELOTA AL BATEADOR?
4. UN BATEADOR ES OUT CUANDO RECIBEN \_\_\_\_\_ HUELGAS?
5. EN SUS PROPIAS PALABRAS, LO QUE ES CADA EQUIPO TRATANDO DE LOGRAR?
6. ¿CUÁNTAS POSICIONES DEFENSIVAS ESTÁN ALLÍ EN UN CAMPO DE SOFTBOL?  
A.9  
B.11  
C.7
7. ACLARAR LAS DIFERENCIAS ENTRE EL BÉISBOL Y EL SOFTBOL.
8. ¿QUÉ POSICIÓN EN EL CAMPO SE ENCUENTRA ENTRE LA SEGUNDA Y LA TERCERA BASE?  
A.LANZADOR  
B.CAMPO CORTO  
C.JARDINERO
9. ILUSTRAR LAS POSICIONES EN EL CAMPO DE SOFTBOL PARA INCLUIR COLECTOR, PRIMERA BASE, SEGUNDA BASE, CAMPO CORTO, TERCERA BASE, EL JARDÍN IZQUIERDO, EL JARDÍN CENTRAL, Y EL JARDÍN DERECHO.
10. CUANDO UN BATEADOR GOLPEA LA BOLA SOBRE LA CERCA, SE LLAMA UN \_\_\_\_\_

**NOTA:**

**EL TRABAJO SE DEBE ENTREGAR EN HOJAS BLOCK Y ELABORADO A MANO**