

TALLER REFUERZO FINAL EDUCACIÓN FISICA

GRADO 8 – 9

DOCENTE: ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ

1. Las cualidades físicas básicas son 4: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Indica qué nos permite realizar cada una de ellas.

- **FUERZA:**

- **RESISTENCIA:**

- **VELOCIDAD:**

- **FLEXIBILIDAD:**

2. Indica tres actividades físicas o deportes en los que sea imprescindible la fuerza, tres para la resistencia, tres para la flexibilidad y tres para la velocidad.

FUERZA	RESISTENCIA	FLEXIBILIDAD	VELOCIDAD

--	--	--	--

3. Busca en el diccionario la definición de:
 - Coordinación
 - Habilidad
 - Agilidad
 - Acondicionamiento físico
 - Deporte
 - Recreación
 - Calentamiento
4. La agilidad es una capacidad resultante, por tanto, depende de otras que sirven de base. Para valorar el grado de agilidad de una persona se suelen realizar circuitos que nos exigen varias habilidades motrices diferentes (saltos, giros, desplazamientos, lanzamientos) así como diferentes cualidades físicas (fuerza, velocidad y flexibilidad sobre todo). Intenta dibujar un circuito con el que podríamos valorar la agilidad de una persona. Indica qué hay que hacer en cada sitio.
5. Que se entiende por preparación física básica
6. Que elementos contiene la preparación física básica
7. Realiza un cuadro comparativo entre actividad física y preparación física básica
8. Que ventajas y desventajas para la salud tiene la preparación física básica
9. Que contenidos técnicos se pueden desarrollar en la preparación física básica
10. Donde, cuando y para que desarrollamos un programa de preparación física básica

NOTA:

El taller será entregado en hojas de block, con buena presentación y escrito a mano tendrá un valor del 30%; para la sustentación del taller se hará una evaluación escrita con un valor del 30% y una prueba física con un valor del 40%.

TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA
GRADO 6º Y 7º
DOCENTE: ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ

1. Qué es el calentamiento físico.
2. Cuáles son los beneficios que tiene para el cuerpo humano
3. Cuáles son las partes del calentamiento y explica cada una de ellas
4. Qué es la educación física
5. Qué es el deporte
6. Qué es la recreación
7. Como se clasifican los deportes
8. Qué es la gimnasia
9. Cuáles son las modalidades de la gimnasia
10. Que aparatos se trabajan en el deporte de gimnasia (realiza los dibujos de los aparatos)
11. Qué es el atletismo
12. Cuáles son las modalidades deportivas del atletismo
13. Cuáles son las pruebas de este deporte
14. Realiza un escrito sobre la historia de estos dos deportes en Colombia.

NOTA:

El taller será entregado en hojas de block, con buena presentación y escrito a mano tendrá un valor del 30%; para la sustentación del taller se hará una evaluación escrita con un valor del 30% y una prueba física con un valor del 40%.