



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



TALLER No

Taller de
Nivelación

NOMBRE DEL TALLER: TALLER DE NIVELACIÓN SEGUNDO PERIODO

- **ÁREA:** Educación física
- **DOCENTE:** Carlos Andrés Echeverri Calle
- **GRUPO:** Grado 8°
- **FECHA:** 08 de Agosto 2025

FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

Competencia: Aplica técnicas en deportes óculo-manuales y relevos, usando el control corporal para mejorar su rendimiento físico y el trabajo en equipo, reconociendo la importancia de la actividad física

Evidencia de aprendizaje:

- Identifico los conceptos de las capacidades físicas al participar en actividades propias de cada una de ellas
- Demuestra en una práctica deportiva (óculo-manual o relevos) la aplicación de técnicas básicas, toma de decisiones, control corporal y trabajo cooperativo, mejorando su rendimiento físico y el del equipo

FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

INSTRUCCIONES: En la primera actividad una con una línea la imagen con la capacidad física correspondiente

Columna A	Columna B
1. Fuerza	a. Capacidad de realizar un esfuerzo prolongado durante un tiempo determinado.
2. Resistencia	b. Capacidad de cambiar de dirección rápidamente y con precisión.
3. Velocidad	c. Capacidad de mantener el equilibrio tanto en reposo como en movimiento.
4. Flexibilidad	d. Capacidad de estirar los músculos y movilizar las articulaciones en su máxima amplitud.
5. Agilidad	e. Capacidad de generar la mayor cantidad de fuerza en el menor tiempo posible.
6. Equilibrio	f. Capacidad de vencer una resistencia mediante la contracción muscular.

Ahora observe con atención el siguiente mapa y responde las preguntas

Las capacidades físicas condicionales



Fuerza



Resistencia



Velocidad



Flexibilidad

Las capacidades físicas condicionales son aquellas cualidades funcionales del ser humano que se ejecutan mediante la actividad física. Cada una de estas actividades está ligada al rendimiento físico y al entrenamiento de la persona

Fuerza

Se clasifican en:

Velocidad



La **fuerza** es la capacidad de mover el organismo tensando los músculos y, a través de estos, superar o contrarrestar una resistencia externa determinada.

Resistencia



La **resistencia** es entendida como la acción o capacidad de aguantar, tolerar u oponerse. Esta capacidad física permite realizar y soportar un determinado ejercicio a lo largo del mayor tiempo posible

Flexibilidad



La **flexibilidad** consiste en realizar movimientos articulares de gran magnitud sin necesidad de usar mucha energía en el ejercicio. Ser flexible significa tener "disposición de doblarse fácilmente".



La **velocidad** hace referencia al movimiento que se realiza en el menor tiempo posible. Esta cualidad determina en gran parte el rendimiento deportivo de un individuo y exige un gran nivel de desarrollo y preparación

FASE DE EVALUACIÓN

1. ¿Cuál de las siguientes NO es una capacidad física básica?

- a) Resistencia
- b) Flexibilidad
- c) Coordinación

- d) Velocidad

2. ¿Qué capacidad física es clave para mantener un esfuerzo prolongado durante una actividad?

- a) Fuerza
- b) Resistencia
- c) Flexibilidad
- d) Velocidad

3. La capacidad del músculo para ejercer fuerza contra una resistencia se denomina:

- a) Potencia
- b) Velocidad
- c) Fuerza
- d) Resistencia

4. ¿Cuál de las siguientes actividades mejora principalmente la flexibilidad?

- a) Levantamiento de pesas
- b) Carrera de velocidad
- c) Yoga
- d) Natación

5. ¿Qué capacidad física se refiere a la rapidez con la que se puede realizar un movimiento?

- a) Coordinación
- b) Fuerza
- c) Velocidad
- d) Resistencia

6. La capacidad para mantener el equilibrio mientras se está en movimiento o en una posición estática se conoce como:

- a) Agilidad
- b) Flexibilidad
- c) Coordinación
- d) Equilibrio

7. ¿Qué tipo de resistencia se desarrolla mejor mediante ejercicios cardiovasculares?

- a) Resistencia aeróbica
- b) Resistencia anaeróbica
- c) Resistencia muscular
- d) Resistencia isométrica

8. La combinación de fuerza y velocidad se conoce como:

- a) Potencia
- b) Flexibilidad
- c) Resistencia
- d) Agilidad

9. ¿Cuál de las siguientes es una forma de evaluar la fuerza máxima?

- a) Test de Cooper
- b) Sentadilla con peso máximo
- c) Test de velocidad de 100 metros
- d) Salto de longitud

10. ¿Qué capacidad física es esencial para los deportes que requieren cambios rápidos de dirección, como el baloncesto o el tenis?

- a) Resistencia
- b) Fuerza
- c) Agilidad
- d) Flexibilidad

11. La capacidad de los músculos para contraerse repetidamente durante un período prolongado se llama:

- a) Resistencia muscular
- b) Potencia
- c) Fuerza máxima
- d) Coordinación

12. ¿Qué capacidad física se ve más beneficiada al realizar estiramientos regulares?

- a) Resistencia
- b) Velocidad
- c) Flexibilidad
- d) Fuerza

13. La velocidad de reacción es particularmente importante en:

- a) Maratones
- b) Natación sincronizada
- c) Boxeo
- d) Levantamiento de pesas



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



14. ¿Qué capacidad física se mejora mediante ejercicios de Pliometría, como saltos y lanzamientos explosivos?

- a) Flexibilidad
- b) Resistencia
- c) Potencia
- d) Coordinación

15. ¿Cuál de las siguientes NO es una capacidad física relacionada con la salud?

- a) Resistencia cardiovascular
- b) Flexibilidad
- c) Agilidad
- d) Fuerza muscular

AHORA DESARROLLA LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES TENIENDO EN CUENTA LO VISTO EN CLASE.

1. RESPONDE FALSO O VERDADERO SEGÚN CORRESPONDA

N	Afirmación	V	F
1	El pase de antebrazos se usa para recibir balones altos.		
2	El líbero puede realizar remates desde la zona de ataque.		
3	El saque debe realizarse desde fuera de la cancha.		
4	El remate es una acción ofensiva del voleibol.		
5	El balón puede tocar la red durante el saque, siempre que pase al otro lado.		

2. Relaciona cada fundamento con su función o descripción. Une con líneas o escribe la letra correspondiente.

FUNDAMENTO	DEFINICIÓN
SAQUE	Acción para enviar el balón al campo rival
PASE ANTEBRAZOS	Técnica usada para recibir balones bajos
REMATE	Movimiento ofensivo con salto y golpe fuerte hacia el suelo



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



3. Escribe dentro del cuadro si cada acción pertenece a la categoría de Ofensiva o Defensiva.

Acción	Ofensiva / Defensiva
Saque	
Bloqueo	
Remate	
Pase de antebrazos	

4. En el siguiente mapa conceptual resume los principales fundamentos técnicos en el baloncesto

