



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
mejoramiento

NOMBRE DEL TALLER: PLAN DE MEJORAMIENTO PRIMER PERIODO

- **ÁREA:** Educación física
- **DOCENTE:** Carlos Andrés Echeverri Calle
- **GRUPO:** Grado 7°
- **FECHA:** 17 de Abril 2026

FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

Competencia: Comprendo el valor que tiene la actividad física y la educación física para la formación personal.

Evidencia de aprendizaje: Identifico los conceptos de las capacidades físicas al participar en actividades propias de cada una de ellas

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 cada 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

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

PRÁCTICO

REALICE UNA MAQUETA PEQUEÑA O DIBUJE EN UN 1/8 DE CARTULINA O CARTON PAJA LA PISTA DE ATLETISMO Y UBIQUE ALLI LAS ALIDAS DE LAS PRUEBAS DE VELOCIDAD.

PARA LA MAQUETA O DIBUJO TENGA EN CUENTA LO SIGUIENTE:

- La pista de atletismo debe estar muy bien dibujada sin tachones, debe pintarla y ser muy creativo.
- Ponga las salidas de 100, 200 metros planos; 110 y 400 metros vallas, carrera de obstáculos y el espacio para los lanzamientos (bala, martillo y disco)