



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de Mayo 02 de 2011 Jornada Diurna  
Resol. No.5509 de 05 de junio 2019  
Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna Y Sabatina  
**NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886**



**TALLER No** 12

**NOMBRE DEL TALLER:** Repaso final

- **ÁREA:** Educación Física
- **DOCENTE:** Lorena Noreña Yate
- **GRUPO:** 8 y 9
- **FECHA:** 02 de noviembre 2022

## FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

**COMPETENCIA:** LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL

**EVIDENCIA DE APRENDIZAJE:** Representación de ideas sentimientos y valores.

## FASE DE EVALUACIÓN

**INSTRUCCIONES:** Debes hacer revisión del cuaderno para responder el cuestionario que encontraras a continuación:

1. ¿Qué es el calentamiento general y específico? **R/:**
2. ¿Qué factores que pueden impedir la práctica de actividad física? **R/:**
3. ¿Cuáles son las lesiones más recurrentes en la práctica deportiva? **R/:**
4. ¿Qué elementos son importantes para tener un buen descanso? **R/:**
5. ¿Qué son las técnicas deportivas? **R/:**
6. El salto de altura o salto alto, consiste en... **R/:**
7. Enumere las 3 técnicas de salto alto. **R/:**
8. ¿Por qué es importante la tensión de nuestros músculos? **R/:**
9. ¿Por qué es importante la relajación de nuestros músculos? **R/:**
10. Escriba los beneficios de los ejercicios isométricos... **R/:**
11. Escriba y enumere al menos 3 fundamentos técnicos del baloncesto... **R/:**
12. ¿En qué consiste el ciclismo de ruta? **R/:**
13. Investigue y escriba 5 diferencias entre el fútbol de campo y el futbol de salón... **R/:**
14. Mencione los fundamentos básicos que se utilizan en el voleibol. **R/:**
15. ¿Cuál es la altura de la red para hombres y para mujeres? **R/:**
16. Enuncia 10 deportes de conjunto más comunes... **R/:**
17. ¿De cuantos minutos es cada tiempo en baloncesto y qué duración tiene un partido? **R/:**
18. ¿Qué es la Postura corporal? **R/:**
19. ¿Cuál es la técnica más adecuada para el levantamiento de cargas? **R/:**
20. ¿Cómo podemos mejorar la postura corporal?: **R/:**

*Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: LA VOLUNTAD. Albert Einstein*