



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:** 10 y 11
- **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 es entrenamiento deportivo? **R/:**
3. Los principios del entrenamiento físico son: **R/:**
4. ¿Qué beneficios nos trae hacer ejercicio regularmente? **R/:**
5. ¿Qué es gasto calórico? **R/:**
6. ¿Por qué es importante la tensión de nuestros músculos? **R/:**
7. ¿Por qué es importante la relajación de nuestros músculos? **R/:**
8. Escriba los beneficios de los ejercicios isométricos... **R/:**
9. ¿Cómo se originó la danza? **R/:**
10. La danza se clasifica en los siguientes 3 grandes grupos. **R/:**
11. ¿Qué es el I.M.C.? **R/:**
12. Calcule su IMC. Y según su valoración ¿Está en el peso ideal? **R/:**
13. ¿Qué son los Juegos Tradicionales? **R/:**
14. ¿Qué es la postura corporal y como podemos mejorarla o mantenerla? **R/:**
15. ¿Cuál es peso máximo permitido de levantamiento para hombres y mujeres, no entrenados? **R/:**

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