



**COLEGIO EMPRESARIAL**  
**TALLER PLAN DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO 2020**  
**PRIMER PERIODO                      GRADO: SEXTO Y SÉPTIMO**

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA      PROFESOR: DUVAN DARÍO SEPÚLVEDA ARDILA**

**INDICADOR:**

**RECONOCE LOS CONTENIDOS DEL AÑO ANTERIOR.**

**RESPONDE ADECUADAMENTE Y DE FORMA ESCRITA DIFERENTES PREGUNTAS SOBRE EL TEMA DE CAPACIDADES FÍSICAS.**

**RESOLVER:**

- 1. Dibuje la cancha de béisbol y ubique cada uno de los jugadores.**
- 2. Dibuje 5 elementos del uniforme utilizados para jugar al béisbol.**
- 3. ¿Cuál es el objetivo del voleibol?**
- 4. Dibuje el sistema de rotación utilizado en el baloncesto.**
- 5. Escribe tres reglas básicas del voleibol.**
- 6. Las C.F.C son las siguientes:**
  - A. Destreza, agilidad, elasticidad, ritmo.
  - B. Resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad.
  - C. Resistencia, velocidad, elasticidad y equilibrio.
  - D. Ritmo, agilidad, fuerza y velocidad.
- 7. ¿Cómo se desarrollan las capacidades básicas?**
  - A. Al meditar.
  - B. Al dormir.
  - C. Al ingerir alimentos.
  - D. Mediante esfuerzos físicos, Ejercicios, Al practicar un deporte, entre otros.
- 8. ¿Cuáles son los tipos de resistencia?**
  - A. Resistencia médica y resistencia estática
  - B. Resistencia firme y resistencia frágil.
  - C. Resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica.
  - D. Ninguna de las anteriores.

9. **Según Hahn (Citado por Padial, 2001), la Flexibilidad es “la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible”. Esta se clasifica en:**
- A. Dinámica y prolongada.
  - B. Dinámica y ajustada.
  - C. Dinámica y estática.
  - D. Dinámica y elástica
10. **Un profesor de deportes se encuentra a cargo de un equipo de futbol conformado por estudiantes, durante el entrenamiento se trabaja el desarrollo de las capacidades físicas condicionales. Según el concepto de capacidades físicas ¿Cuál de los enunciados NO es una capacidad física?**
- A. La fuerza.
  - B. La resistencia.
  - C. La motivación cognitiva.
  - D. La Velocidad.

**NOTA:** El taller debe realizarse a mano y escanearlo, para luego subirlo a la nube de la plataforma.