COLEGIO EMPRESARIAL
TALLER PLAN DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO 2020
PRIMER PERIODO GRADO: NOVENO

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA PROFESOR: DUVAN DARÍO SEPÚLVEDA ARDILA

INDICADOR:
RECONOCE LOS CONTENIDOS DEL AÑO ANTERIOR.
REALIZO TALLERES ESCRITOS Y EXPOSICIONES SOBRE LOS TEST DE CAPACIDADES FÍSICAS QUE AYUDEN A COMPRENDER MEJOR CADA UNA DE ELLAS.

RESOLVER:

1. **¿Cuantos jugadores intervienen en un partido de voleibol por equipo y cuáles son sus posiciones?**
2. **¿Cuál es el objetivo del voleibol?**
3. **¿Cuál es la puntuación que se da dependiendo del lugar del tiro en el baloncesto? Represéntelo.**
4. **¿Cuáles son las posiciones de los jugadores en el futbol sala?**
5. **¿Cuáles son las habilidades motrices básicas utilizadas en el voleibol?**
6. **Se caracterizan por tener un diámetro delgado, están inervadas por moto-neuronas alfa de baja frecuencia de descarga, con encimas oxidativos del metabolismo aeróbico, muy capilarizadas y adecuadas para esfuerzos duraderos y de poca intensidad.**

   A. Fibras Blancas
   B. Fibras Rojas
   C. Fibras Mixtas
   D. Fibra Muscular.

7. **Dentro de estos factores, los más influyentes van a ser la Frecuencia de los Apoyos, la Amplitud de Zancada, el Dominio de la Técnica y la Complejidad del Gesto.**

   A. Factores Musculares
   B. Factores Nerviosos.
   C. Factores Biomecánicos
   D. Factores Hormonales.

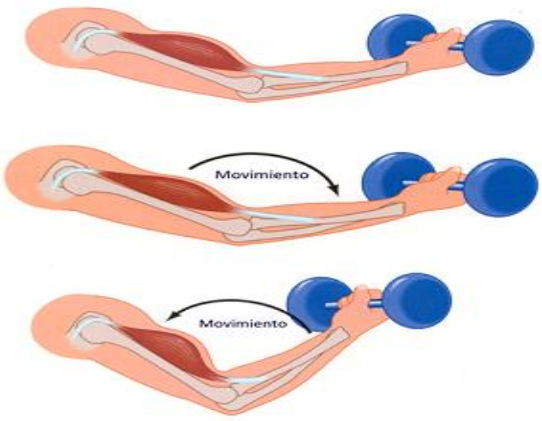
8. Al incremento del tamaño del músculo se le llama:

A. Hiperplasia
B. Hipertrofia
C. Hipertermia
D. Hipertensión

9. Todas las capacidades físicas se van a encontrar influenciadas por una serie de factores determinantes. Por un lado, están los factores Exógenos y, por otro lado, los factores Endógenos: De lo anterior, podemos afirmar que:

A. El clima es un factor endógeno.
B. La edad es un factor exógeno.
C. El estado emocional es un factor endógeno.
D. La alimentación es un factor endógeno.

10. **Escribe el nombre de la fuerza ejercida según el tipo de contracción:**



_____

_____

_____

_____

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