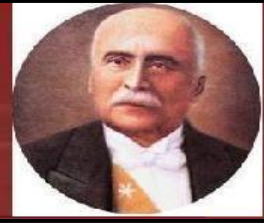




**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
MARCO FIDEL SUÁREZ
MEDELLÍN - COLOMBIA**



**ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES.
GRADO: NOVENO, DECIMO Y PENSAR**

PLAN DE APOYO 1er PERIODO

Instrucciones:

Lee cuidadosamente cada pregunta y responde de manera clara, completa y a mano. Este taller tiene como objetivo reforzar los conocimientos trabajados durante el primer período.

Tema 1: Historia de la Educación Física

1. ¿Qué es la Educación Física y cuál es su importancia en la formación integral de las personas?
 2. Menciona dos civilizaciones antiguas que practicaban actividades físicas y explica brevemente su propósito.
 3. ¿Cuál era la finalidad principal de la actividad física en la antigua Grecia?
 4. ¿Cómo contribuyó la Educación Física al desarrollo de la sociedad moderna?
 5. Explica brevemente cómo ha evolucionado la Educación Física desde la antigüedad hasta la actualidad.
-

Tema 2: Sistema Cardio-respiratorio

6. ¿Qué es el sistema cardiorrespiratorio?
7. ¿Cuáles son los órganos principales que conforman el sistema cardiorrespiratorio?
8. ¿Cuál es la función del corazón dentro del organismo?
9. Explica el recorrido que realiza el oxígeno desde que entra por la nariz hasta llegar a las células.
10. ¿Por qué aumenta la frecuencia cardíaca durante la actividad física?
11. ¿Qué beneficios obtiene el sistema cardiorrespiratorio cuando se realiza ejercicio físico de manera regular?

Tema 3: Capacidades Físicas Condicionales

12. ¿Qué son las capacidades físicas condicionales?
13. Nombra las cuatro capacidades físicas condicionales básicas.
14. Define la capacidad física de fuerza y menciona un ejemplo de actividad donde se utilice.
15. ¿Qué es la resistencia y por qué es importante para la salud?
16. Explica la diferencia entre velocidad y resistencia.
17. Menciona una actividad deportiva donde predomine cada una de las siguientes capacidades:
 - Fuerza:
 - Resistencia:
 - Velocidad:
 - Flexibilidad:

Tema 4: Calentamiento Deportivo

18. ¿Qué es el calentamiento deportivo y cuál es su objetivo principal?
19. Menciona tres beneficios de realizar un calentamiento adecuado antes de la actividad física.
20. Describe una rutina básica de calentamiento de cinco minutos que incluya movilidad articular y ejercicios dinámicos.