

## PLAN DE TRABAJO

ÁREA:	Educación física	GRADO:	9
DOCENTE	Jonathan camilo forero cuellar	PERÍODO	Primero

### META DE APRENDIZAJE:

interpretar críticamente las capacidades físicas y técnicas en la práctica del lanzamiento, considerando el respeto y la inclusión como elementos fundamentales para promover un entorno colaborativo que beneficie el trabajo en equipo. Además, identificar áreas de mejora y proponer estrategias para el desarrollo personal y colectivo en el ámbito deportivo

## PLAN DE TRABAJO

---

En este espacio, encontrará el plan de trabajo del área de educación física, A continuación, se presentan dos videos y un archivo sobre las temáticas vistas en el periodo:

1.Capacidades físicas

<https://www.youtube.com/watch?v=nIQJo2VaclI>

2. velocidad y resistencia

[https://www.youtube.com/watch?v=VF\\_iAOgyFC0](https://www.youtube.com/watch?v=VF_iAOgyFC0)

<https://www.youtube.com/watch?v=XPjVpxSkjw4>

3.fuerza , velocidad , resistencia en educación física

<https://brenp.com/educacion-fisica-que-es-velocidad-fuerza-y-resistencia/>

## ACTIVIDADES DE APROPIACIÓN

---

1. Sobre el primer video de capacidades físicas realizar trabajo escrito donde resuma lo aprendido en el video , este debe hacerse a mano y presentarse al profesor
  2. Sobre los videos de velocidad y resistencia realizar cartelera de 1 deporte de velocidad y una acción de este y de un deporte de resistencia y una acción de este , podan presentarse los dos deportes en la misma cartelera
  3. Sobre el tercer punto de fuerza , velocidad y resistencia se dejo un enlace y se debe contestar el siguiente test en el cuaderno:
- 

¿Cuál de las siguientes actividades se considera un ejercicio de fuerza?

- a) Correr
- b) Levantar pesas
- c) Saltar la cuerda
- d) Nadar

¿Qué componente físico se requiere principalmente para correr una carrera de velocidad?

- a) Fuerza
- b) Resistencia
- c) Flexibilidad
- d) Coordinación

¿Cuál de las siguientes actividades desarrolla principalmente la resistencia cardiovascular?

- a) Levantar pesas

- b) Hacer abdominales
- c) Correr largas distancias
- d) Practicar yoga

¿Qué tipo de ejercicio se enfoca en mejorar la velocidad de reacción?

- a) Entrenamiento de intervalos
- b) Ejercicios de agilidad
- c) Levantamiento de pesas
- d) Flexiones de brazos

¿Qué músculo es responsable principalmente de la fuerza en un salto vertical?

- a) Cuádriceps
- b) Deltoides
- c) Trapecio
- d) Abdominales

¿Cuál es el beneficio principal de desarrollar la fuerza muscular?

- a) Mejora la flexibilidad
- b) Aumenta la resistencia cardiovascular
- c) Ayuda a prevenir lesiones
- d) Mejora la coordinación

¿Cuál de las siguientes actividades ayuda a mejorar tanto la fuerza como la resistencia muscular?

- a) Pilates
- b) Flexiones de brazos
- c) Estiramientos
- d) Tai Chi

¿Cuál es una forma efectiva de mejorar la velocidad en un sprint?

- a) Hacer ejercicios de salto
- b) Practicar la meditación
- c) Realizar ejercicios de respiración profunda
- d) Hacer ejercicios de equilibrio

¿Qué tipo de resistencia se enfoca en la capacidad de mantener un esfuerzo durante un período prolongado?

- a) Resistencia muscular
- b) Resistencia cardiovascular
- c) Resistencia anaeróbica
- d) Resistencia aeróbica

¿Qué es la fuerza explosiva?

- a) La capacidad de levantar objetos pesados
- b) La capacidad de generar una gran cantidad de fuerza en poco tiempo
- c) La capacidad de mantener un esfuerzo durante mucho tiempo
- d) La capacidad de realizar movimientos rápidos y coordinados

¿Cuál de las siguientes actividades se considera un ejercicio de resistencia?

- a) Levantar pesas pesadas
- b) Realizar abdominales
- c) Correr una maratón
- d) Practicar flexibilidad

**Cuál es la mejor manera de mejorar la velocidad de un nadador?**

- a) Hacer ejercicios de fuerza en seco
- b) Aumentar la distancia nadada
- c) Hacer ejercicios de flexibilidad
- d) Mejorar la técnica de natación

**¿Qué tipo de ejercicio se centra en mejorar la resistencia muscular localizada?**

- a) Levantamiento de pesas
- b) Yoga
- c) Zumba
- d) Pilates

**¿Qué músculos son especialmente importantes para la velocidad en los corredores?**

- a) Pectorales
- b) Isquiotibiales
- c) Dorsales
- d) Glúteos

**¿Cuál es una forma efectiva de medir la fuerza muscular en las piernas?**

- a) Realizar una prueba de resistencia
- b) Hacer un salto vertical
- c) Medir la frecuencia cardíaca en reposo
- d) Realizar una prueba de flexibilidad

**¿Qué tipo de ejercicio es más beneficioso para mejorar la velocidad en un deporte como el fútbol?**

- a) Levantar pesas
- b) Hacer sprints cortos
- c) Practicar el equilibrio
- d) Realizar ejercicios de relajación

**¿Cuál de las siguientes actividades se considera un ejercicio de fuerza dinámica?**

- a) Planchas estáticas
- b) Flexiones de brazos
- c) Estiramientos
- d) Tai Chi

**¿Cuál es el principal componente físico necesario para realizar un salto en largo?**

- a) Fuerza
- b) Resistencia
- c) Flexibilidad
- d) Agilidad

**¿Qué tipo de ejercicio se enfoca en mejorar la velocidad y la agilidad en los movimientos?**

- a) Ejercicios de fuerza
- b) Ejercicios de equilibrio
- c) Ejercicios de coordinación
- d) Ejercicios de agilidad

**¿Cuál es el beneficio principal de la resistencia cardiovascular?**

- a) Aumenta la fuerza muscular
- b) Mejora la flexibilidad
- c) Mejora la salud del corazón y los pulmones

**d) Aumenta la velocidad en carrera**

**¿Qué músculo es especialmente importante para la fuerza en los levantadores de pesas?**

- a) Bíceps**
- b) Trapecio**
- c) Pectorales**
- d) Cuádriceps**

**¿Cuál de las siguientes actividades se enfoca principalmente en la resistencia muscular?**

- a) Carrera de velocidad**
- b) Levantamiento de pesas**
- c) Yoga**
- d) Pilates**

**¿Qué es la resistencia anaeróbica?**

- a) La capacidad de mantener un esfuerzo durante un largo período**
- b) La capacidad de realizar ejercicios con poco oxígeno**
- c) La capacidad de recuperarse rápidamente después de un ejercicio intenso**
- d) La capacidad de realizar ejercicios intensos durante un corto período**

**¿Qué tipo de ejercicio es más beneficioso para mejorar la resistencia cardiovascular?**

- a) Hacer ejercicios de fuerza**
- b) Correr largas distancias**
- c) Hacer ejercicios de flexibilidad**
- d) Practicar ejercicios de equilibrio**

**¿Cuál es la diferencia entre la fuerza y la velocidad?**

- a) La fuerza es la capacidad de moverse rápidamente, mientras que la velocidad es la capacidad de ejercer fuerza.**
- b) La fuerza es la capacidad de realizar movimientos rápidos, mientras que la velocidad es la capacidad de levantar objetos pesados.**
- c) La fuerza es la capacidad de ejercer fuerza sobre un objeto, mientras**

---

#### **EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES:**

---

El estudiantado tendrá que presentar los trabajos asignados y la fecha de presentación será en la semana del 29 de abril al 03 de mayo. Tener en cuenta que el número de tareas asignadas y actividades se evaluarán completas, es decir, se deberá entregar en su totalidad y se evaluarán con el mismo porcentaje ( todos los trabajos serán entregados y sustentados en horas de clase de educación física )