

TALLER DE PLAN DE MEJORAMIENTO PERIODO

Periodo	primero	Grupo	10	Área	Educación física y deportes
Alumno(a)					
Maestro:	ALBEIRO HERRERA ALVAREZ				
Indicadores de Desempeño:	<p>Saber: Identifica las capacidades coordinativas manifestadas en los montajes coreográficos.</p> <p>Hacer: Construye en equipo esquemas coreográficos.</p> <p>Ser: Propone soluciones creativas a los conflictos o problemas personales, institucionales o familiar.</p>				
Actividades					Fecha
<p>TALLER TEORICO</p> <p>1. Explica qué es el movimiento corporal y describe tres ejemplos de movimientos que realizas en actividades deportivas o en la vida diaria. ¿Qué partes del cuerpo participan en ellos?</p> <p>2. ¿Para qué sirve la fuerza en la actividad física y el deporte? Explica cómo influye la fuerza en el rendimiento físico y menciona dos actividades o ejercicios que ayuden a desarrollarla.</p> <p>3. Describe al menos dos tipos de fuerza (por ejemplo: fuerza máxima, fuerza resistencia o fuerza explosiva) y explica en qué situaciones deportivas o físicas se utilizan.</p> <p>4. ¿Cómo se relacionan el movimiento y la coordinación corporal? Explica por qué la coordinación es importante para realizar actividades físicas o deportivas correctamente.</p> <p>5. ¿Qué es una coreografía en el contexto de la educación física o el baile? Explica qué elementos son importantes para crear una coreografía (por ejemplo: ritmo, movimientos, sincronización, espacio).</p> <p>6. ¿Por qué es importante el trabajo en equipo cuando se realiza una coreografía grupal? Describe dos aspectos que ayudan a que un grupo tenga una buena presentación.</p> <p>7. Imagina que debes crear una pequeña coreografía de ejercicio o baile para tu clase. Describe: Qué tipo de música usarías, Qué movimientos incluirías, Qué mensaje o</p>					<p>Entrega del taller: (20%)</p> <p>Sustentación oral: (60%)</p> <p>Practica: (20%)</p> <p>Jueves 19 de marzo de 2026</p> <p>:</p>

emoción quisieras expresar con la coreografía.

EVALUACION

1. El movimiento corporal se produce cuando:

- A. Los huesos se mueven sin ayuda de los músculos.
- B. Los músculos se contraen y permiten mover las partes del cuerpo.
- C. El corazón controla directamente los movimientos.
- D. El cuerpo permanece en reposo.

2. Un estudiante corre durante una clase de educación física. En este movimiento participan principalmente:

- A. Brazos y cabeza únicamente.
- B. Piernas, pies, brazos y tronco.
- C. Ojos y oídos.
- D. Solo los músculos de los pies.

3. La fuerza en la actividad física es importante porque:

- A. Permite descansar más durante el ejercicio.
- B. Ayuda a mejorar el rendimiento y realizar movimientos con mayor eficacia.
- C. Evita completamente el cansancio.
- D. Sustituye la necesidad de entrenar.

4. ¿Cuál de los siguientes ejercicios ayuda a desarrollar la fuerza muscular?

- A. Dormir
- B. Flexiones de brazos
- C. Escuchar música
- D. Leer

5. La fuerza máxima se utiliza principalmente cuando una persona:

- A. Mantiene un esfuerzo durante mucho tiempo.
- B. Realiza movimientos suaves.
- C. Levanta el mayor peso posible en un solo esfuerzo.
- D. Camina lentamente.

6. La fuerza explosiva es necesaria en actividades como:

- A. Saltar o realizar un sprint corto.
- B. Leer un libro.
- C. Dormir varias horas.

- D. Estar sentado.
7. La coordinación corporal permite que:
- A. Los movimientos del cuerpo sean ordenados y precisos.
 - B. El cuerpo no se mueva.
 - C. Solo se utilicen los brazos.
 - D. Se elimine el ejercicio físico.
8. Una coreografía en educación física se puede definir como:
- A. Una competencia deportiva individual.
 - B. Una secuencia organizada de movimientos corporales con ritmo.
 - C. Un ejercicio de descanso.
 - D. Un juego sin reglas.
9. ¿Cuál de los siguientes elementos es fundamental para crear una coreografía?
- A. Ritmo y sincronización.
 - B. Silencio total.
 - C. Inmovilidad.
 - D. Falta de organización.
10. En una coreografía grupal, el trabajo en equipo es importante porque:
- A. Permite que cada persona haga movimientos diferentes sin coordinación.
 - B. Ayuda a que los movimientos estén sincronizados y la presentación sea organizada.
 - C. Evita practicar antes de la presentación.
 - D. Hace que solo una persona participe.

PRACTICO

- Test de leger
- Prueba de 100 metros planos
- Abdominales en 1 minuto
- Flexión y Extensión de brazos en 1 minuto

Firma Docente	Firma Alumno