

TALLER DE PLAN DE MEJORAMIENTO PERIODO

Periodo	PRIMERO	Grupo	11	Área	EDUCACION FISICA Y DEPORTES
Alumno(a)					
Maestro:	ALBEIRO HERRERA ALVAREZ				
Indicadores de Desempeño:	<p>Saber: Analiza y explica los conceptos esenciales de la fisiología del ejercicio, aplicando la información contenida en la ficha de aptitud física correspondiente al Control I.</p> <p>Hacer: Demuestra participación en los deportes formativos y realiza de manera organizada y correcta los ejercicios de la ficha de aptitud física.</p> <p>Ser: Propone soluciones creativas a los conflictos o problemas personales, institucionales o familiares.</p>				

Actividades	Fecha
<p>TALLER TEORICO</p> <p>1. Explica con tus palabras qué es la fisiología del ejercicio y por qué es importante para comprender cómo funciona el cuerpo durante la actividad física.</p> <p>2. Describe qué cambios ocurren en el cuerpo cuando una persona realiza ejercicio físico (por ejemplo: respiración, frecuencia cardíaca, sudoración).</p> <p>3. ¿Qué es la homeostasis? Explica cómo el cuerpo intenta mantener el equilibrio interno cuando realizas ejercicio.</p> <p>4. Menciona dos ejemplos de cómo el cuerpo regula la temperatura durante la actividad física y explica por qué es importante este proceso.</p> <p>5. Define el concepto de metabolismo y explica cuál es su función en el cuerpo humano durante el ejercicio.</p> <p>6. Explica la diferencia entre anabolismo y catabolismo dentro del metabolismo y menciona un ejemplo relacionado con la actividad física.</p> <p>7. ¿Por qué la alimentación y la hidratación son importantes para el metabolismo y el rendimiento físico durante el ejercicio?</p> <p>8. ¿Qué son las bebidas energéticas y cuáles son algunos de los ingredientes que generalmente contienen?</p> <p>9. Analiza dos posibles efectos negativos que pueden tener las bebidas energéticas si se consumen en exceso, especialmente en jóvenes o deportistas.</p>	<p>Entrega del taller: (20%)</p> <p>Sustentación oral: (60%)</p> <p>Practica (20%)</p> <p>Jueves 19 de marzo de 2026</p>

10. ¿Crees que las bebidas energéticas son necesarias para mejorar el rendimiento deportivo? Justifica tu respuesta y menciona alternativas más saludables para obtener energía durante la actividad física.

EVALUACION ESCRITA

1. La fisiología del ejercicio estudia principalmente:

- A. Las reglas de los deportes.
- B. Los cambios que ocurren en el cuerpo durante la actividad física.
- C. Las técnicas para ganar competencias.
- D. Los tipos de implementos deportivos.

2. Cuando una persona comienza a realizar ejercicio, uno de los primeros cambios fisiológicos es:

- A. Disminución del flujo sanguíneo.
- B. Aumento de la frecuencia cardíaca.
- C. Reducción del consumo de oxígeno.
- D. Disminución de la temperatura corporal.

3. El aumento de la respiración durante el ejercicio ocurre porque el cuerpo necesita:

- A. Eliminar nutrientes.
- B. Reducir la presión arterial.
- C. Obtener más oxígeno para producir energía.
- D. Evitar el movimiento muscular.

4. El concepto de homeostasis se refiere a:

- A. La capacidad del cuerpo para mantenerse en reposo.
- B. El equilibrio interno del organismo frente a cambios externos.
- C. El desarrollo de masa muscular.
- D. La velocidad del metabolismo.

5. Durante el ejercicio físico intenso, el cuerpo mantiene la homeostasis principalmente mediante:

- A. La disminución del ritmo cardíaco.
- B. La sudoración y el aumento de la circulación sanguínea.
- C. La eliminación de glucosa.
- D. La reducción del consumo de energía.

6. Uno de los mecanismos más importantes para regular la temperatura corporal

durante el ejercicio:

- A. La digestión.
- B. La sudoración.
- C. La visión.
- D. El descanso.

7. El metabolismo puede definirse como:

- A. El conjunto de movimientos que realiza el cuerpo.
- B. El proceso de digestión de los alimentos únicamente.
- C. El conjunto de reacciones químicas que permiten obtener y utilizar energía.
- D. La capacidad de dormir profundamente.

8. El catabolismo se caracteriza por:

- A. La construcción de moléculas complejas.
- B. La descomposición de moléculas para liberar energía.
- C. La disminución de la actividad celular.
- D. La producción de hormonas.

9. El anabolismo se relaciona principalmente con:

- A. La destrucción de tejidos.
- B. La producción de energía inmediata.
- C. La formación y reparación de tejidos corporales.
- D. La eliminación de oxígeno.

10. Después de una sesión de entrenamiento de fuerza, el proceso metabólico que permite la recuperación y crecimiento muscular es:

- A. Catabolismo.
- B. Digestión.
- C. Anabolismo.
- D. Respiración.

11. Una adecuada hidratación durante el ejercicio es importante porque:

- A. Evita completamente el cansancio.
- B. Mantiene el equilibrio de líquidos y ayuda a regular la temperatura corporal.
- C. Reduce la necesidad de respirar.
- D. Sustituye la alimentación.

12. Las bebidas energéticas generalmente contienen sustancias como:

- A. Cafeína, azúcar y estimulantes.
- B. Solo agua.
- C. Vitaminas únicamente.
- D. Proteínas exclusivamente.

13. El consumo excesivo de bebidas energéticas puede provocar:

- A. Mejora permanente del rendimiento físico.
- B. Problemas de sueño y aumento de la frecuencia cardíaca.
- C. Mayor hidratación que el agua.
- D. Reducción del estrés muscular.

14. En jóvenes deportistas, el abuso de bebidas energéticas puede afectar principalmente:

- A. El sistema digestivo solamente.
- B. El sistema cardiovascular y nervioso.
- C. El sistema óseo exclusivamente.
- D. El sistema visual.

15. Una alternativa más saludable para obtener energía durante la actividad física es:

- A. Consumir únicamente bebidas energéticas.
- B. Mantener una alimentación equilibrada y beber agua.
- C. Evitar la hidratación.
- D. Consumir solo alimentos procesados.

PRACTICA

-Test de leger

-100 metros planos

-Abdominales en un minuto

-Flexión y Extensión de brazos 1 minuto

Firma Docente	Firma Alumno