



<b>TALLER DE MEJORAMIENTO ACADEMICO</b>		
<b>AREA: GEOMETRIA GRUPO: 301-302-303-304-</b>		
<b>LOGRO:</b> Mejorar procesos cognitivos a través de diferentes actividades de conocimientos, en los Estudiantes de bajo rendimiento académico.		
<b>FECHAS:</b> 16-20-21-22-23- de marzo Año:2018 Periodo : Uno		
<b>RESPONSABLES:</b> JORGE E. RENTERIA.		
<b>OBSERVACIONES:</b> Realice las actividades según las indicaciones		
<b>Estrategias</b>		
<b>1. Taller 33%</b>	<b>2. Examen escrito 33 %</b>	<b>3. Oral(tablero) 33 %</b>

1 ¿Cuáles son los principios básicos que el docente de Educación Física propone para que el desarrollo de la clase se pueda presentar de manera satisfactoria y enriquecedora?

- A. El aseo del aula o lugar de clase y de los estudiantes.
- B. El orden de los estudiantes en el lugar y el momento de la clase.
- C. La disciplina de los estudiantes en el momento de la clase.
- D. Todas las anteriores.

2 Es el proceso mediante el cual una persona recupera los líquidos perdidos en el cuerpo. El siguiente concepto se refiere a:

- A. Deshidratación.
- B. Hidratación.
- C. Calentamiento deportivo.
- D. Higiene deportiva.

3 ¿Qué se puede entender por deshidratación?

- A. La reposición de líquidos en el cuerpo.
- B. La pérdida de líquidos en el cuerpo.
- C. Los beneficios de la hidratación en el cuerpo.
- D. Todas las anteriores.

4 ¿Cuáles son los factores que generan la deshidratación en el cuerpo humano?

- A. La evaporación de líquidos y la eliminación de líquidos a través del proceso excretor.
- B. Movilidad articular y estiramiento muscular.
- C. Calentamiento corporal y trabajo de la zona central del cuerpo.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FEDERICO SIERRA AR**  
Resoluciones Dptales. 15814 de 30/10/2002 - 9495 de 3/12/  
NIT: 811039779-1 DANE: 105088001750  
Bello - Antioquia



D. Calentamiento específico y la hidratación corporal.

5 Ayuda a refrigerar el cuerpo a bajar la temperatura corporal, mejora la digestión de los alimentos, ayuda al proceso de excreción del cuerpo humano, es el encargado de transportar los nutrientes de los alimentos, ayuda a recuperar el cuerpo durante y después de la actividad física, ayuda a recuperar líquidos en el cuerpo. Los anteriores son beneficios que proporciona la:

- A. Hidratación.
- B. Deshidratación.
- C. El calentamiento deportivo.
- D. Ninguna de las autoridades.

6. ¿Cuáles son las etapas para una correcta hidratación corporal en la práctica de actividades físicas?

- A. Ingerir pequeños sorbos de líquido antes de la actividad física.
- B. Ingerir pequeños sorbos de líquido durante la actividad física.
- C. Ingerir líquidos después de la actividad física.
- D. Todas las anteriores.

7. Son los ejercicios físicos que se hacen antes de una actividad física para preparar el cuerpo para el esfuerzo físico y evitar lesiones corporales. El anterior es el concepto de:

- A. Hidratación.
- B. Deshidratación.
- C. Calentamiento deportivo.
- D. Principios de disciplina en clase.

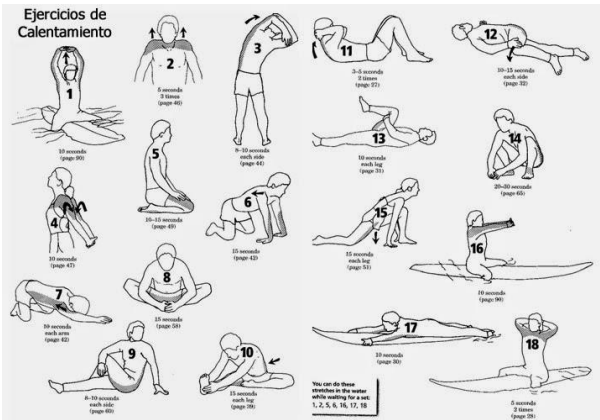
8 ¿Cuál de los siguientes son beneficios del calentamiento deportivo?

- A. Relaja los músculos para que no te sientas tenso y eleva de manera correcta tu ritmo cardiaco.
- B. Acelera los impulsos nerviosos, con lo que mejora los reflejos y envía sangre oxigenada a los músculos.
- C. Aumenta la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones, con lo que se reduce el riesgo de sufrir lesiones.
- D. Todas las anteriores.

9. Las siguientes imágenes se refieren a:



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FEDERICO SIERRA AR**  
Resoluciones Dptales. 15814 de 30/10/2002 - 9495 de 3/12/  
NIT: 811039779-1 DANE: 105088001750  
Bello - Antioquia



- A. Fases del calentamiento deportivo.
- B. Habilidades motoras.
- C. Tipos de lateralidad.
- D. Capacidades físicas básicas.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FEDERICO SIERRA AR**  
Resoluciones Dptales. 15814 de 30/10/2002 - 9495 de 3/12/  
NIT: 811039779-1 DANE: 105088001750  
Bello - Antioquia



10. La siguiente imagen a qué temática trabajada en clase de Educación Física

<b>Mano</b>	<b>Dedos</b>	<b>Dedos</b>	<b>Pie</b>
<b>Codo</b>	<b>Rodilla</b>	<b>Dientes</b>	<b>Cuerpo</b>

hace referencia:

- A. La hidratación deportiva.
- B. El calentamiento deportivo.
- C. Las partes del cuerpo humano.
- D. Las normas de clase.