

AREA:	EDUCACIÓN FÍSICA	ASIGNATURA:	EDUCACIÓN FÍSICA	VALORACIÓN
FECHA:		CURSO:	DÉCIMO	
SEMESTRE/ CORTE No:	Segundo corte segundo semestre	DOCENTE:	Sergio Hernando Cely Díaz	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:				

Capacidades físicas en el deporte

1. Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas. Asocia la capacidad física que se trabaje en mayor parte con la imagen del deporte

Deporte	Capacidad física
	
	
	
	
	
	

VELOCIDAD - RESISTENCIA

VELOCIDAD - FLEXIBILIDAD - RESISTENCIA

RESISTENCIA

VELOCIDAD

FUERZA - VELOCIDAD - RESISTENCIA

FUERZA - VELOCIDAD

FLEXIBILIDAD - FUERZA

RESISTENCIA - FUERZA

VELOCIDAD - FLEXIBILIDAD

FUERZA - VELOCIDAD

2. Alimentación en los deportistas.

Menciona en este cuadro de una semana como seria la alimentación que debería llevar un deportista.

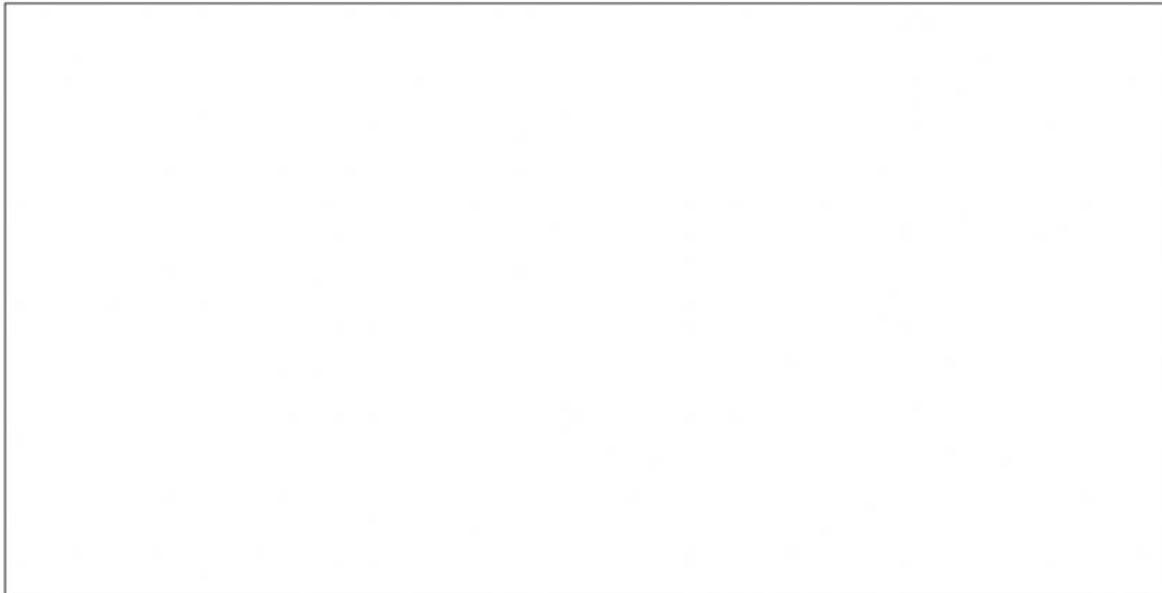
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
Cena	Cena	Cena	Cena	Cena

3. Observa el siguiente video y después diligencia el cuadro.

Del video anterior menciona diez habilidades motrices que están presentes en cada uno de los deportes.

<u>Deporte</u>		<u>Deporte</u>	
<u>Habilidad motriz</u>		<u>Habilidad motriz</u>	
<u>Cuando la realiza</u>		<u>Cuando la realiza</u>	
<u>Deporte</u>		<u>Deporte</u>	
<u>Habilidad motriz</u>		<u>Habilidad motriz</u>	
<u>Cuando la realiza</u>		<u>Cuando la realiza</u>	
<u>Deporte</u>		<u>Deporte</u>	
<u>Habilidad motriz</u>		<u>Habilidad motriz</u>	
<u>Cuando la realiza</u>		<u>Cuando la realiza</u>	
<u>Deporte</u>		<u>Deporte</u>	
<u>Habilidad motriz</u>		<u>Habilidad motriz</u>	
<u>Cuando la realiza</u>		<u>Cuando la realiza</u>	
<u>Deporte</u>		<u>Deporte</u>	
<u>Habilidad motriz</u>		<u>Habilidad motriz</u>	
<u>Cuando la realiza</u>		<u>Cuando la realiza</u>	

5. Observa el siguiente vídeo.



Menciona cinco deportes y cinco juegos realizados en clase, y frente a ellos describe cada uno de los valores que están implícitos en cada uno de ellos.

Deporte	Valores	Juegos de clase	Valores