

**TALLER DE PLAN DE MEJORAMIENTO III PERIODO**

<b>Periodo</b>	SEGUNDO	<b>Grado</b>	OCTAVO	<b>Area</b>	Educación física, recreación y deportes
<b>Alumno(a)</b>					
<b>Maestro:</b>	JORGE HERNAN GARCIA PATINO				
<b>Indicadores de Desempeño:</b>	<p><b>Saber:</b> Identifica las principales lesiones musculas y las pruebas del atletismo.</p> <p><b>Hacer:</b> Mejora la fundamentación técnica del deporte formativo.</p> <p><b>Ser:</b> Asume una actitud proactiva en el desarrollo de las actividades escolares del I.S.C</p>				

Actividades	Fecha
<p><b>PLAN DE MEJORAMIENTO</b></p> <p>Temas:</p> <p>Respiración y circulación. Resistencia y flexibilidad. Actividad física y salud. Importancia de los signos vitales.</p> <p><b>OBJETIVOS</b></p> <p>Fortalecer la comprensión lectora a partir de textos relacionados con educación física y ciencias naturales. Comprender el funcionamiento básico de la respiración y la circulación. Reconocer la importancia de la resistencia, la flexibilidad y los signos vitales. Promover hábitos saludables mediante la actividad física.</p> <p><b>COMPRENSIÓN LECTORA</b></p> <p>Lectura 1</p> <p>“El ejercicio y el cuerpo humano”</p> <p>Cuando una persona realiza actividad física, el cuerpo necesita más oxígeno y energía para funcionar correctamente. Por esta razón, el sistema respiratorio aumenta la velocidad de la respiración para llevar más oxígeno a los pulmones. Luego, el sistema circulatorio transporta ese oxígeno por medio de la sangre</p>	<p>Entrega del taller (40%)</p> <p>Sustentación (60%)</p> <p>Fecha de entrega del 2 al 5 de junio 2026</p>

hacia los músculos y órganos del cuerpo.

Durante el ejercicio también aumenta la frecuencia cardiaca, es decir, el corazón late más rápido para bombear sangre con mayor eficiencia. Además, las capacidades físicas como la resistencia y la flexibilidad ayudan a mejorar el rendimiento físico y previenen lesiones.

La actividad física realizada de manera frecuente contribuye a mantener una buena salud, fortalece el corazón y mejora la capacidad pulmonar.

## Selecciona la respuesta correcta

1. Cuando hacemos ejercicio, el cuerpo necesita:
  - a. Dormir más.
  - b. Más oxígeno y energía.
  - c. Menos circulación sanguínea.
  - d. Comer inmediatamente.
2. El sistema respiratorio se encarga de:
  - a. Bombear sangre.
  - b. Transportar nutrientes.
  - c. Llevar oxígeno al cuerpo.
  - d. Producir energía.
3. La frecuencia cardiaca aumenta porque:
  - a. El corazón bombea más sangre.
  - b. Los pulmones dejan de funcionar.
  - c. El cuerpo está descansando.
  - d. La sangre disminuye.
4. La flexibilidad ayuda a:
  - a. Cansarse rápidamente.
  - b. Evitar lesiones.
  - c. Dormir mejor solamente.
  - d. Aumentar la temperatura.

## 2. Responde según la lectura

1. ¿Qué relación existe entre la respiración y la circulación?

---



---

2. ¿Por qué es importante realizar actividad física frecuentemente?

---



---

3. Explica con tus palabras qué es la resistencia física.

---



---



---

## SIGNOS VITALES

### Lectura 2

#### “Los signos vitales y la salud”

Los signos vitales son señales que permiten conocer el estado de salud de una persona. Los principales signos vitales son: frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, temperatura corporal y presión arterial.

La frecuencia cardiaca indica cuántas veces late el corazón por minuto. La frecuencia respiratoria muestra cuántas respiraciones realiza una persona en un minuto. Estos valores pueden cambiar cuando se realiza actividad física.

Tomar los signos vitales permite detectar si el cuerpo está funcionando adecuadamente y ayuda a prevenir enfermedades.

#### Completa el cuadro

Signo Vital	¿Qué indica?
Frecuencia cardiaca	_____
Frecuencia respiratoria	_____
Temperatura corporal	_____

Presión arterial \_\_\_\_\_

#### 4. Comprensión lectora

1. ¿Qué son los signos vitales?

\_\_\_\_\_

2. ¿Por qué cambian los signos vitales durante el ejercicio?

\_\_\_\_\_

3. ¿Para qué sirve controlar los signos vitales?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### CAPACIDADES FÍSICO-MOTRICES

#### 5. Lee y analiza

María practica atletismo tres veces por semana. Antes de entrenar realiza ejercicios de estiramiento y después corre durante 20 minutos sin detenerse. Gracias a esto ha mejorado su resistencia y evita dolores musculares.

#### Responde:

1. ¿Qué capacidad física desarrolla María al correr constantemente?

\_\_\_\_\_

2. ¿Qué capacidad física trabaja cuando realiza estiramientos?

\_\_\_\_\_

3. ¿Por qué son importantes los estiramientos?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### ACTIVIDAD PRÁCTICA

## 6. Observación de signos vitales

### Instrucciones:

Toma tu pulso durante 1 minuto.  
Realiza 1 minuto de saltos.  
Vuelve a tomar tu pulso.

Momento	Resultado
En reposo	_____
Después del ejercicio	_____

### Responde:

- ¿Qué diferencia observaste?  
\_\_\_\_\_
- ¿Por qué el corazón late más rápido después del ejercicio?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### REFLEXIÓN FINAL

#### 7. Escribe un texto corto

Explica por qué la actividad física es importante para el sistema respiratorio y circulatorio.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Firma Docente

Firma Alumno