

**TALLER DE PLAN DE MEJORAMIENTO III PERIODO**

<b>Periodo</b>	SEGUNDO	<b>Grado</b>	NOVENO	<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 los principales factores de riesgo y las diferentes pruebas de pista y de campo del atletismo.</p> <p><b>Hacer:</b> Ejecuta acciones de desplazamientos a diferentes velocidades de manera individual y/o en grupo.</p> <p><b>Ser:</b> Propone soluciones creativas a los conflictos o problemas personales, institucionales o familiares.</p>				

Actividades	Fecha
<p>Taller de Mejoramiento</p> <p>Temas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física y salud.</li> <li>• Pulso y frecuencia cardíaca.</li> <li>• Frecuencia cardíaca máxima.</li> <li>• Capacidades físicas: resistencia y flexibilidad.</li> <li>• Tema articulado con Ciencias Naturales: homeostasis y sistemas corporales.</li> </ul> <p><b>OBJETIVOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortalecer la comprensión lectora mediante textos relacionados con actividad física y salud.</li> <li>• Comprender la importancia del pulso y la frecuencia cardíaca durante el ejercicio.</li> <li>• Reconocer el concepto de homeostasis y su relación con los sistemas corporales.</li> <li>• Identificar la importancia de la resistencia y la flexibilidad para el bienestar físico.</li> </ul> <p><b>COMPRESIÓN LECTORA</b></p> <p>Lectura 1</p>	<p>Entrega del taller (40%)</p> <p>Sustentación (60%)</p> <p>Fecha de entrega del 2 al 5 de junio 2026</p>

## “La actividad física y el equilibrio del cuerpo”

Cuando una persona realiza actividad física, el cuerpo experimenta diferentes cambios para adaptarse al esfuerzo. El corazón aumenta el número de latidos por minuto para enviar más sangre y oxígeno a los músculos. Este cambio se conoce como aumento de la frecuencia cardíaca.

El pulso es una forma de medir los latidos del corazón y puede tomarse en la muñeca o en el cuello. Durante el ejercicio intenso, la frecuencia cardíaca se acerca a un límite llamado frecuencia cardíaca máxima, que corresponde al mayor número de latidos que el corazón puede alcanzar de manera segura durante un esfuerzo físico.

Además, el cuerpo busca mantener un equilibrio interno llamado homeostasis. Para lograrlo, trabajan en conjunto diferentes sistemas corporales, como el respiratorio, el circulatorio y el muscular.

La práctica regular de actividad física mejora capacidades como la resistencia y la flexibilidad, ayudando a mantener una buena salud y prevenir enfermedades.

### Selecciona la respuesta correcta

1. La frecuencia cardíaca es:
  - a. La cantidad de oxígeno en la sangre.
  - b. El número de latidos del corazón por minuto.
  - c. La capacidad pulmonar.
  - d. La temperatura corporal.
  
2. El pulso puede tomarse en:
  - a. El brazo y el pie.
  - b. El abdomen y la espalda.
  - c. La muñeca o el cuello.
  - d. Los hombros.
  
3. La homeostasis es:
  - a. El cansancio después del ejercicio.
  - b. El equilibrio interno del cuerpo.
  - c. Una enfermedad cardiovascular.
  - d. Un tipo de ejercicio.

4. La resistencia permite:

- a. Mantener un esfuerzo durante más tiempo.
- b. Dormir mejor solamente.
- c. Disminuir la respiración.
- d. Evitar el movimiento corporal.

### Responde según la lectura

1. ¿Por qué aumenta la frecuencia cardíaca durante el ejercicio?

---

---

2. ¿Qué relación existe entre la homeostasis y los sistemas corporales?

---

---

3. ¿Por qué es importante desarrollar la resistencia y la flexibilidad?

---

---

---

## ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

### Lectura 2

#### “La frecuencia cardíaca máxima”

La frecuencia cardíaca máxima es el número máximo de latidos que puede alcanzar el corazón durante una actividad física intensa. Generalmente se calcula restando la edad a 220.

Por ejemplo:

$$FCM=220-\text{edad} \quad FCM = 220 - \text{edad} \quad FCM=220-\text{edad}$$

Si una persona tiene 15 años:

$$FCM=220-15=205 \quad FCM = 220 - 15 = 205 \quad FCM=220-15=205$$

Esto significa que su corazón puede llegar aproximadamente a 205 latidos

por minuto durante un ejercicio intenso.

Conocer la frecuencia cardíaca máxima ayuda a controlar la intensidad del ejercicio y evita riesgos para la salud.

## Responde las preguntas

1. ¿Qué es la frecuencia cardíaca máxima?

---

---

2. ¿Cómo se calcula?

---

---

3. ¿Por qué es importante conocerla antes de hacer ejercicio intenso?

---

---

---

## Ejercicios de aplicación

Calcula la frecuencia cardíaca máxima de las siguientes edades:

Edad	Operación	Resultado
14 años	220 - ___	___
16 años	220 - ___	___
18 años	220 - ___	___

## CAPACIDADES FÍSICAS

### Lectura 3

“La resistencia y la flexibilidad”

La resistencia es la capacidad que tiene el cuerpo para mantener un esfuerzo físico durante un tiempo prolongado. Actividades como correr, montar bicicleta o nadar ayudan a mejorarla.

La flexibilidad es la capacidad de mover las articulaciones y músculos con amplitud. Los ejercicios de estiramiento favorecen esta capacidad y ayudan a prevenir lesiones musculares.

Ambas capacidades son importantes para mantener una buena condición física y mejorar el rendimiento deportivo.

**Completa el cuadro**

Capacidad Física	Ejemplo de actividad	Beneficio
Resistencia	_____	_____
Flexibilidad	_____	_____

**Análisis de caso**

Carlos realiza ejercicio sin calentar y se cansa rápidamente al correr. Además, presenta dolor muscular después de entrenar.

**Responde:**

1. ¿Qué capacidad física necesita mejorar Carlos?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. ¿Qué errores está cometiendo?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. ¿Qué recomendaciones le darías para cuidar su salud?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ACTIVIDAD PRÁCTICA

### Toma de pulso

#### Instrucciones:

- Toma tu pulso durante 1 minuto
- Realiza 1 minuto de actividad física (saltos o trote).
- Toma nuevamente el pulso.

Momento	Resultado
En reposo	_____
Después del ejercicio	_____

#### Responde:

1. ¿Qué cambios observaste en tu frecuencia cardíaca?

---

---

2. ¿Por qué el corazón modifica sus latidos durante la actividad física?

---

---

## REFLEXIÓN FINAL

### Escribe un texto corto

Explica cómo la actividad física ayuda a mantener la homeostasis y mejorar la salud del cuerpo.

---

---

---

--	--

<b>Firma Docente</b>	<b>Firma Alumno</b>