|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA /AREA/DIMENSIONES**  | EDU. FISICA  | **GRADO:** | 6°  |
| **PERÍODO**  | 2 | **AÑO:** | 2025 |
| **NOMBRE DEL ESTUDIANTE** |  |
|  |
| **DESEMPEÑOS:** * Desarrollo Actividades Físicas que mejoren mis Habilidades Coordinativas.
* Identifico los beneficios de la actividad física
* Reconozco los beneficios del deporte en la salud
* Analizo críticamente las características del ejercicio.
 |
| **ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR INCLUYENDO BIBLIOGRAFIA DONDE SE PUEDA ENCONTRAR INFORMACIÓN: (ACTIVIDADES FLEXIBLES Y AJUSTES RAZONABLES)**Teniendo los temas vistos durante el segundo periodo académico, responde las siguientes preguntas. 1. Define que es el Atletismo.2. Cuál es la Prueba Reina del Atletismo.3. Escriba 2 pruebas del Atletismo que correspondan a la Resistencia Aeróbica.4. Escriba 2 pruebas del Atletismo que correspondan a la Resistencia Anaeróbica.5. Escriba 2 pruebas del Atletismo que correspondan a la modalidad de Saltos.6. Escriba 2 pruebas del Atletismo que correspondan a la modalidad de Lanzamientos.7. Que son los Testimonios o Testigos en las carreras de Relevo del Atletismo, cuanto miden y pesan.8. Escriba 2 implementos usados para las Competencias de Lanzamientos.9. Escriba 1 implemento usado para las Competencias de Saltos.10. Escriba1 implemento usado para las Competencias de Velocidad.11. Explica las características principales del ejercicio físico regular.12. Cita cuatro beneficios que para la salud tiene el ejercicio físico.13. Enumera los beneficios del entrenamiento de resistencia.14. Explica el término Anaeróbico.15. Porque es tan importante el Calentamiento.16. Explica cuáles son los cambios fisiológicos del cuerpo al practicar una actividad física.17. Define el término flexibilidad.18. Define el término Fuerza.19. Define el término Velocidad.20. Define el término Agilidad.21. Realiza los siguientes ejercicios en forma de circuito donde se desarrollarán las capacidades fisicas. Por un tiempo de 3 minutos realizaras el ejercicio y anotaras el número de repeticiones logrado.

|  |  |
| --- | --- |
| Base | Número de repeticiones |
| Base 1: saltar la cuerda por un tiempo determinado (2 minutos) |  |
| Base 2: burpie (flexiones de brazos combinado con saltos) 2 minutos |  |
| Base 3: salto continúo llevando rodillas al pecho. 2 minutos  |  |
| Base 4: abdominales. 2 minutos  |  |

**BIBLIOGRAFIA:**  |
| **METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN: (EVALUACION FLEXIBILIZADA CON AJUSTES RAZONABLES)****Los planes de mejoramiento serán evaluados 50% el taller y 50% la actividad práctica.** |
| **RECURSOS: hojas de block, medios informáticos.** |
| **OBSERVACIONES:** El taller debe ser presentado en hojas de block, con buena presentación y su respectiva portada  |
| **FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO:** | **FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN:** |
| **NOMBRE DEL EDUCADOR(A):** ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ  | **FIRMA DEL EDUCADOR(A)****ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ**  |
| **FIRMA DEL ESTUDIANTE** | **FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA** |