



**NOMBRE DEL DOCENTE: PABLO LEANDRO CASTRO ARIAS**

**ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA**

**GRADOS: \_\_8-9\_\_ GRUPO: 1-2\_\_**

**Correo: [pcastroierbelgica@gmail.com](mailto:pcastroierbelgica@gmail.com) Celular: 3502498215**

**NOMBRE DEL ALUMNO \_\_\_\_\_**

## Taller # 6

### **TEMA: REPASO DE LAS TEMÁTICAS DE LOS TALLERES EJECUTADOS.**

Partiendo de la necesidad de hacer un empalme y buscando dar la mejor continuidad posible al proceso desarrollado hasta ahora, es necesario repasar la temática abordada en los primeros 4 talleres. No es necesario repetir los elementos teóricos, ya que es posible repasarlos accediendo a cada uno de los talleres del 1 al 4, ósea los que se han alcanzado a desarrollar.

### **INSTRUCCIONES GENERALES PARA LA REALIZACIÓN DE ESTE, Y LOS DEMÁS TALLERES.**

- A- Uno de los elementos más importantes que se buscan dentro de la educación, es que el estudiante aumente sus competencias en lectoescritura y empiece a escribir, redactar y sintetizar información. Por esto, es absolutamente importante que el estudiante evite introducir en la resolución de los talleres, la copia textual de información del mismo taller o de internet y así mismo elementos textuales de los talleres de otros compañeros. Puede ser incluso más fácil y rápido realizar un desarrollo con información más corta, que contenga los datos más relevantes y lo que realmente se está preguntando.
- B- El estudiante puede usar el método que más se le facilite y las herramientas que tenga a la mano, para la ejecución y presentación del taller, bien sea por medio del cuaderno y hojas con fotos o bien sea por medio de herramientas digitales. Para ello no hay límites sin embargo se debe tratar de presentar la información de la forma más ordenada posible. Si se envían archivos digitales con el archivo resuelto, es recomendable usar formato pdf ya que así se mantendrá la forma en la que fue editado el archivo.
- C- Los elementos de evidencia como fotos se pueden insertar en archivos digitales de los talleres. Los elementos como videos, deben ser cortos, máximo de 20 segundos, con contenido puntual de lo que se requiere y deben ser adjuntos por separado o enviados por whatsapp.

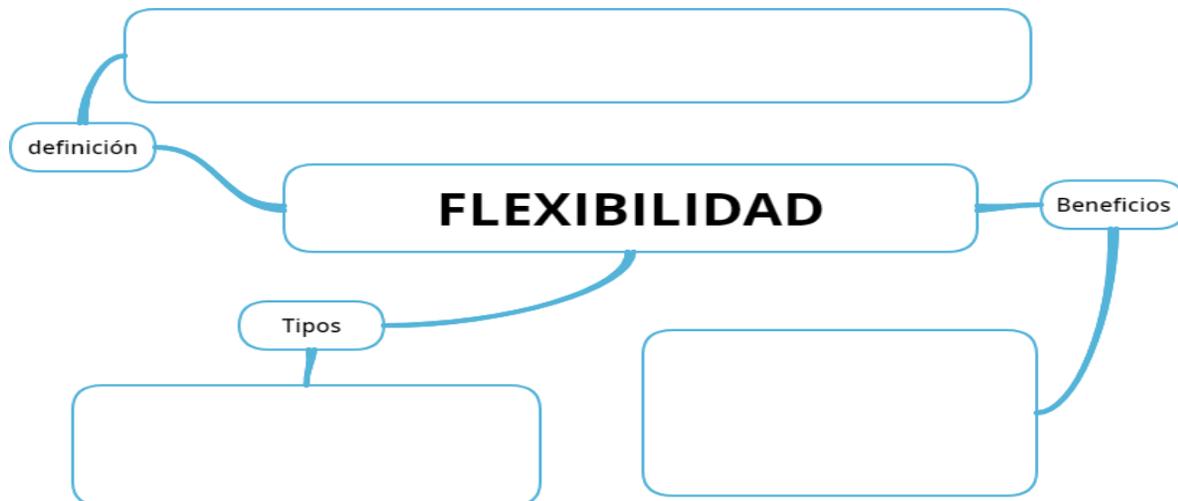


## ACTIVIDAD

- De acuerdo a los elementos teóricos desarrollados en los talleres 1 al 4 llenar el siguiente cuadro con los elementos que consideres más importantes para cada una de las capacidades físicas básicas, o capacidades condicionales Fuerza, Resistencia y Velocidad.

Fuerza	Resistencia	Velocidad	FLEXIBILIDAD
Resumen con Elementos más relevantes:	Resumen con Elementos más relevantes:	Resumen con Elementos más relevantes:	X

- Consulta: Para completar el desarrollo con la capacidad física básica restante que es la flexibilidad, realizar una consulta con el fin de completar el siguiente cuadro.



- Es importante empezar a establecer rutinas de entrenamiento, en la medida de lo posible con el acompañamiento de alguien que de soporte a una actividad física correctamente ejecutada. En todo caso si no es posible, no olvide tener siempre las debidas precauciones para no ejecutar movimientos o levantar pesos para los cuales tu cuerpo no está preparado. A través de un cuadro similar al desarrollado en el punto 1, debes ejecutar un ejercicio para cada una de las capacidades físicas básicas, con su respectiva descripción y soporte fotográfico. **NO VIDEOS.**



Fuerza	Resistencia	Velocidad	FLEXIBILIDAD
Descripción de la actividad realizada de Fuerza	Descripción de la actividad realizada de Resistencia	Descripción de la actividad realizada de Velocidad	Descripción de la actividad realizada de Flexibilidad
Registro fotográfico	Registro fotográfico	Registro fotográfico	Registro fotográfico