



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

Área/asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA		Grado: 8°
Período académico: 1	Docente: DIANA MILENA CASTILLO CÓRDOBA	
Competencias Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.		
Descripción de las actividades a desarrollar para los estudiantes de mejoramiento académico:	Fecha de presentación o de desarrollo de la actividad:	
1. Publicación del taller	1. Semana 9 del 24 al 27 de marzo	
2. Asesorías y resolución de dudas	2. Semana 10 del 7 al 10 de abril	
3. Proceso de entrega	3. Semana 11 del 13 al 17 de abril	
4. Sustentación	4. semana 12 del 20 al 24 de abril	
Parámetros para evaluar		
<ul style="list-style-type: none">• Trabajo escrito en hojas de block conservando la margen, con portada, letra legible, dibujos, impresiones NO. 30%• Exposición del trabajo con ayuda visual o cartelera. 70%		
TALLER		
1. Qué son las capacidades físico motrices		
2. Consulta el concepto de cada una de las capacidades físico motrices, dibújelas y coloréalas		
3. Por qué es importante desarrollar las capacidades físicas en la adolescencia		
4. Escribe 10 ejemplos de la vida diaria, donde uses las capacidades físico motrices		
5. Justifica la respuesta - Un estudiante tiene buena fuerza, pero se fatiga rápidamente al correr largas distancias. Qué capacidad necesita mejorar y Propón 5 ejercicios para mejorarla, dibuja y colorea cada ejercicio		
6. Qué riesgos existen si no se desarrollan adecuadamente las capacidades físicas		
7. Qué pasaría si una persona solo entrena una capacidad física		
8. Algunos estudiantes entrenan de la siguiente forma		
Levanta pesas durante 20 minutos		
Corre durante 30 minutos		
Realiza 5 series de salto largo		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

Flexión de tronco posición sentado

Realiza 10 series de skipping

RESPONDE ¿Qué capacidad desarrolla cada uno?

Descripción de las actividades a desarrollar para los estudiantes de **profundización académica**:

Fecha de presentación o de desarrollo de la actividad:

1. Publicación del taller

1. Semana **9** del 24 al 27 de marzo

2. Asesorías y resolución de dudas

2. Semana **10** del 7 al 10 de abril

3. Proceso de entrega

3. Semana **11** del 13 al 17 de abril

4. Sustentación

4. semana **12** del 20 al 24 de abril

Parámetros para evaluar

- Trabajo escrito en hojas de block conservando la margen, con portada, letra legible, dibujos, impresiones NO. 30%
- Exposición del trabajo con ayuda visual o cartelera. 70%

TALLER

1. Diseña una rutina de 3 semanas para una persona sedentaria que quiere mejorar su condición física y tiene una edad similar a la del grupo de octavo

Explica qué capacidad física se desarrolla en cada ejercicio.

2. Escribe un ensayo de 3 párrafos sobre la importancia de desarrollar todas las capacidades físicas para mejorar tu rendimiento deportivo y tu salud

3. Relaciona un deporte con cada una de las capacidades físicas, dibuja colorea y justifica.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación: