



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: 9°
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. En que consiste el acondicionamiento físico		
2. Menciona y explica los principales componentes del acondicionamiento físico grafícalos o dibújalos y coloréalos		
3. Explica cómo influye el ejercicio en el sistema cardiovascular y el sistema muscular		
4. Diseña una rutina de 3 semanas para una persona joven sedentaria que quiere mejorar su condición física		
5. Qué cambios ocurren en el cuerpo cuando una persona entrena regularmente		
Corazón:		
Músculos:		
Respiración:		
6. Qué riesgos existen al no realizar acondicionamiento físico		
7. Por qué aumenta la frecuencia respiratoria al hacer actividad física		
8. Qué importancia tiene la alimentación en el acondicionamiento físico		



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:

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	
<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. Explica la diferencia entre actividad física, ejercicio físico y acondicionamiento físico	
2. Escribe un ensayo de 3 párrafos sobre la importancia de mejorar el acondicionamiento físico para mejorar el rendimiento deportivo y tu salud	
3. Por qué el acondicionamiento físico debe ser progresivo y no inmediato	
4. Una persona entrena todos los días, pero no mejora su condición física.	
¿Qué posibles errores está cometiendo?	
Propón soluciones adecuadas	