



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: 3	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 8 del 19 al 23 de Octubre
2. Asesorías y resolución de dudas		2. Semana 9 del 26 al 30 de Octubre
3. Proceso de entrega		3. Semana 10 del 2 al 6 de Noviembre
4. Sustentación		4. Semana 11 del 9 al 13 Noviembre
Parámetros para evaluar		
• Trabajo escrito en hojas de block conservando la margen, con portada, letra legible, dibujos, impresiones NO o en el cuaderno bien organizado. 30% • Sustentación oral. 70%		
CAPACIDADES COORDINATIVAS TALLER A partir de lo visto en clase, consulta y responde las siguientes preguntas. 1. ¿Qué son las capacidades coordinativas y cuál es su función principal en la ejecución de los movimientos corporales? 2. Explica la diferencia entre las capacidades coordinativas y las capacidades físicas condicionales. Incluye dos ejemplos de cada una. 3. ¿Qué es el equilibrio y cuáles son las diferencias entre mantener una posición estática y conservar la estabilidad durante un desplazamiento? 4. Define la orientación espacial y explica cómo permite reconocer la ubicación del cuerpo, los compañeros y los adversarios durante una actividad deportiva. 5. ¿En qué consiste la coordinación óculo-manual? Menciona tres deportes en los que sea fundamental y describe una acción específica de cada uno. 6. Explica qué es la coordinación óculo-pédica y por qué resulta indispensable para controlar un balón durante un partido de fútbol.		



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:

7. ¿Qué es la capacidad coordinativa del ritmo? Describe dos actividades deportivas o recreativas en las que se evidencie.
8. Define la capacidad de reacción e identifica los estímulos que pueden provocar una respuesta motriz durante una competencia.
9. ¿Qué significa combinar o acoplar movimientos? Explica cómo interviene esta capacidad al realizar una secuencia de carrera, salto y lanzamiento.
10. ¿Qué es la capacidad de anticipación motriz y cómo permite a un deportista prepararse para responder a las acciones de sus compañeros o adversarios?
10. ¿Qué es la capacidad de equilibrio dinámico y en qué se diferencia del equilibrio estático? Escribe dos ejemplos deportivos de cada uno.
11. ¿En qué consiste la capacidad de orientación temporal y espacial, y cómo interviene en la ejecución de una jugada colectiva?
12. Define la capacidad de transformación del movimiento y explica por qué permite modificar una acción motriz sin perder el control corporal.
13. ¿Qué relación existe entre la coordinación intermuscular y la ejecución eficiente de los movimientos deportivos?
14. ¿Qué es la coordinación intramuscular y cómo se relaciona con el control de la fuerza durante una acción motriz?
15. Explica qué función cumple la capacidad de reacción simple y en qué se diferencia de la reacción compleja dentro de una actividad deportiva.
16. ¿Qué se entiende por sincronización de movimientos y por qué es importante en los deportes de conjunto y en las actividades rítmicas?
17. ¿Qué es la agilidad desde el punto de vista de la coordinación motriz y cuáles son las capacidades coordinativas que contribuyen a su desarrollo?
18. ¿Qué importancia tiene la memoria motriz en el aprendizaje y perfeccionamiento de las técnicas deportivas? Explica cómo influye la repetición consciente de los movimientos en la adquisición de habilidades.
19. ¿Qué consecuencias puede tener una coordinación deficiente en el rendimiento deportivo? Explica tu respuesta mediante una situación concreta.
20. ¿Por qué es importante adaptar los ejercicios coordinativos a la edad, la experiencia y las posibilidades motrices de los estudiantes? Propón dos criterios que un docente debería considerar al planificar estas actividades.



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 8 del 19 al 23 de Octubre
2. Asesorías y resolución de dudas	2. Semana 9 del 26 al 30 de Octubre
3. Proceso de entrega	3. Semana 10 del 2 al 6 de Noviembre
4. Sustentación	4. Semana 11 del 9 al 13 Noviembre
Parámetros para evaluar • Trabajo escrito en hojas de block conservando la margen, con portada, letra legible, dibujos, impresiones NO. o en el cuaderno bien organizado 30% • Sustentación oral. 70%	
TALLER Crea 10 ejercicios de coordinación diferentes a los vistos en clase, los ejercicios deben tener los siguientes elementos: 1. Objetivo 2. Descripción del ejercicio 3. Número de participantes 4. Materiales 5. Elementos de protección en caso de necesitarlos 6. Dibujo del esquema	