
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento:</b> Planes de mejoramiento		<b>Versión 01</b>	<b>Página</b> 1 de 1

<b>ASIGNATURA / AREA</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA &amp; LÚDICA</b>	<b>GRADO:</b>	<b>8° &amp; 9° CAMINAR EN SECUNDARIA</b>
<b>PERÍODO</b>	<b>PERÍODO 3</b>	<b>AÑO:</b>	<b>2022</b>
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE</b>			

### LOGROS /COMPETENCIAS:

- Comprendo y reconozco los conceptos de mis capacidades físicas, que me permiten elegir y participar en actividades a favor de mi salud y desarrollo físico.

### ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR:

- Debe ser presentado en hojas de block tamaño carta sin rallas
- Con tinta de color negra, Letra legible
- El taller debe tener todos los parámetros (portada, índice, introducción de contenido, anexos y bibliografía)
- Carpeta tamaño carta

De acuerdo a lo visto en el **3er periodo** sobre entrenamiento funcional, responda cada pregunta en una página.

- 1) **Realiza la maqueta de un Gimnasio.**
- 2) **Realiza una rutina deportiva con los elementos vistos en clase. (Calentamiento, desarrollo de la actividad y final o elongación)**
- 3) **Explica el objetivo de los siguientes entrenamientos: Fitness y funcional.**
- 4) **Dibuja 3 ejercicios funcionales y explícalos**
- 5) **Luego de realizar el punto 3, sustenta las actividades con el docente.**

### BIBLIOGRAFIA:

<https://www.wundertraining.com/que-es-entrenamiento-funcional/>

**METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN:**

Teniendo en cuenta los diferentes temas vistos y las actividades realizadas durante el primer periodo escolar, deberás preparar el taller a mano, con tu letra y ortografía. La sustentación será una evaluación escrita en los horarios establecidos después de la entrega, el trabajo escrito tiene un valor del 40%, la sustentación de un 30% y un 30% del trabajo práctico donde te debes presentar con indumentaria deportiva e hidratación.

**RECURSOS:**

- Block carta
- Materiales para realización de maqueta.
- Espacios deportivos
- Materiales deportivos
- Internet

**OBSERVACIONES:** En la fecha señalada de sustentación, el estudiante debe presentarse con indumentaria deportiva e hidratación, sumado a su trabajo escrito y con una buena alimentación previa para la práctica del deporte.

<b>FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO</b>	<b>FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN</b>
<b>NOMBRE DEL EDUCADOR(A)</b> <b>Cristian Felipe Mejía Ballesteros</b>	<b>FIRMA DEL EDUCADOR(A)</b> 
<b>FIRMA DEL ESTUDIANTE</b>	<b>FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA</b> 