

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

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

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/>

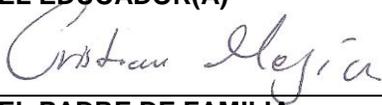
METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN:

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.

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