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

ASIGNATURA /AREA	EDUCACIÓN FÍSICA	GRADO:	8vo J. BACHILLERARO
PERÍODO	PERÍODO 1	AÑO:	2023
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

LOGROS /COMPETENCIAS:

- Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución.
 - Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.
 - Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser.
 - Seleccionar técnicas propias de cada actividad, teniendo en cuenta el momento y la oportunidad de su ejecución en beneficio de los resultados del grupo.
 - Generar estrategias para la práctica de una acción motriz acorde a las condiciones del momento y el contexto.
- Asumir la toma de decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.

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 **1er periodo** sobre Actividad Física, Atletismo y Aerobismo. responda cada pregunta en una página.

1) ¿Qué es la actividad física?

2) ¿Qué es el Atletismo?

3) ¿A qué se refiere el termino Aerobismo?

4) ¿Cuál es el objetivo del juego, la recreación y el deporte?

5) ¿Crea un entrenamiento de acuerdo al deporte de tu interés, dibujando algunos de los ejercicios que propones?

BIBLIOGRAFIA:

<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/los-beneficios-de-la-actividad-fisica.htm>

<https://conceptodefinicion.de/atletismo/>

<https://www.mundodeportivo.com/vidae/ejercicio-fisico/20210105/491345528815/ejercicio-aerobico-o-anaerobico-diferencias-y-beneficios.html>

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
- 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