

	<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</b>	<b>GRADO:</b>	<b>8vo J. BACHILLERARO</b>
<b>PERÍODO</b>	<b>PERÍODO 2</b>	<b>AÑO:</b>	<b>2023</b>
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE</b>			

### 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 **2do periodo** sobre Actividad Física, Atletismo y Aerobismo. responda cada pregunta en una página.

- 1) ¿Qué es el entrenamiento de fuerza?
- 2) ¿Qué es el entrenamiento de Velocidad?
- 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/vida/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)**

*Cristian Mejía*

**FIRMA DEL ESTUDIANTE**

**FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA**