

TALLER DE PLAN DE MEJORAMIENTO PERIODO

Periodo	SEGUNDO	Grupo	10	Área	Educación física y deportes
Alumno(a)					
Maestro:	ALBEIRO HERRERA ALVAREZ				
Indicadores de Desempeño:	<p>Saber: Identifica los conceptos de organización deportiva y ejercicios específicos presentados en la ficha.</p> <p>Hacer: Aplica la técnica, la táctica y las capacidades físicas</p> <p>Ser: Propone soluciones creativas a los conflictos o problemas personales, institucionales o familiar.</p>				
Actividades					Fecha
<p>TALLER TEORICO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Explica qué es un fixture en un torneo deportivo y describe cómo se organiza cuando participan 8 equipos. Menciona la importancia de este sistema para la competencia. 2. Describe en qué consiste el sistema de reloj en los deportes. Explica cómo influye el tiempo en el desarrollo de un partido y da un ejemplo de un deporte que utilice este sistema. 3. Explica qué información contiene una tabla de posiciones y cómo se determina qué equipo ocupa el primer lugar en un campeonato. 4. Define el sistema de eliminación simple y explica cuáles son sus ventajas y desventajas en un torneo deportivo. 5. Menciona y explica cuatro capacidades físicas básicas del ser humano. Además, escribe un ejemplo de actividad deportiva donde se utilice cada una. 6. Explica qué es el metabolismo y cuál es su importancia para el funcionamiento del cuerpo durante la actividad física. 7. Describe cómo obtiene energía el cuerpo humano para realizar ejercicio físico y cuáles son las principales fuentes de energía. 8. Explica cómo cambia el metabolismo cuando una persona realiza actividad física de manera frecuente. 9. Organizar un campeonato escolar de fútbol con el grado sexto conformado por 6 grupos. Explica qué sistema de competencia usarías fixture o eliminación simple y por qué. 10. Explica por qué las capacidades físicas y una buena alimentación son importantes para 					<p>Entrega del taller: (40%)</p> <p>Sustentación oral y practica (60%)</p> <p>Fecha de entrega del 1 al 5 de junio</p>

mantener un metabolismo saludable y un buen rendimiento deportivo.

EVALUACION

-Evaluación escrita de 10 puntos de selección múltiple.

PRACTICO

- Test de 1500 metros
- Prueba de 100 metros planos
- Sentadillas en 1 minuto
- Plancha en 1 minuto
- Prueba de burppes en ascendente de 1 a 10.
- Prueba de 500 saltos de cuerda

Firma Docente	Firma Alumno