

Periodo	TERCERO	Grupo	8°	Area	EDUCACION FISICA
Alumno(a)					
Maestro:	MAESTROS DE EDUCACIÓN FÍSICA				
Indicadores de Desempeño:	SABER: Identifica las principales LESIONES MUSCULARES Y sus posibles tratamientos. HACER: Mejora la fundamentación técnica de los gestos del deporte formativo en situaciones reales de juego. SER: Propone soluciones creativas a los conflictos o problemas personales, institucionales o familiar.				

Actividades	Fecha
SABER: 1. Realizar un presentación en power point sobre: a. ¿Qué tipo de lesiones musculares son más frecuentes? b. ¿Cuáles son las principales causas identificadas de estas lesiones musculares? c. ¿En qué actividades, movimientos o momentos ocurre con mayor frecuencia las lesiones musculares? d. ¿Existe un protocolo establecido para el calentamiento, estiramiento y vuelta a la calma antes y después de la actividad física? e. ¿Qué pasos básicos se deben seguir para tratar una lesión muscular leve en casa? 2. Presentar una evaluación de 10 preguntas sobre lesiones musculares. HACER: Realizar en siguiente circuito: a. -Fuerza: TEST DE FONDOS Y ABDOMINALES (1'30") TEST DE FLEXIO-EXTENSIONES DE CODOS y DE SALTO VERTICAL b. -velocidad: PRUEBA ATLETICA DE VELOCIDAD (90 metros), PRUEBA ATLETICA DE VELOCIDAD (10X5) con conos c. -resistencia: PRUEBA ATLÉTICA (1000 metros), TEST DE BURPEE d. -flexibilidad: TEST PROFUNDA DE TRONCO	Entrega del taller: 3 de septiembre (40%) Sustentación: 4 de septiembre en la clase de Ed Física. (60%)
Firma Docente	Firma Alumno

