

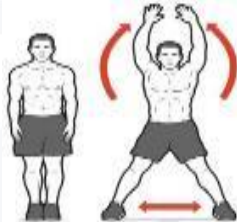





TALLER DE PLAN DE MEJORAMIENTO PERIODO
FUNDAMENTACIÓN

Periodo	PRIMERO	Grupo	OCTAVO	Area	EDUCACION FISICA
Alumno(a)					
Maestro:	JORGE HERNAN GARCIA PATINO				
Indicadores de Desempeño:	<p>SABER: Aplica los conceptos técnicos y las principales reglas en el deporte formativo.</p> <p>HACER: Demuestra sus habilidades por medio de montajes coreográficos.</p> <p>SER: Asume una actitud proactiva en el desarrollo de las actividades escolares del I.S.C.</p>				

Actividades					Fecha
ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR – SEMANA UNO					Entrega del taller: Sustentación:
<p>Para desarrollar esta actividad debes seguir claramente los pasos para cumplir los objetivos esperados; primero que todo debes disponer de un espacio para el trabajo (sala, cuarto, patio, corredor)</p> <p>Pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Toma tu pulso antes de iniciar cada ejercicio. 2. Regístralo en tu cuaderno para que lo compares con el pulso al finalizar cada ejercicio. 3. Entre cada ejercicio puedes descansar entre dos o tres minutos, para tomar luego el pulso <p>TEST DE ACONDICIONAMIENTO</p> <p>A continuación, en el siguiente gráfico vas a encontrar los ejercicios que debes realizar y por cuantas series y repeticiones cada uno. Colocar los datos en esta tabla en la medida que vayas haciendo cada estación o prueba.</p>					
Prueba	Ejercicio	Series - Repeticiones	Frecuencia Cardíaca Inicial	Frecuencia Cardíaca Final	
P1 Saltos (si no tiene cuerda lo puedes hacer uniendo 2 sacos)		4 sesiones por 25 repeticiones. (descanso en cada repetición 10 segundos)	<u> 120 </u>	<u> 200 </u>	

<p>P2 Abdominales</p>		<p>4 sesiones por 15 repeticiones. (descanso en cada SESIÓN 10 segundos)</p>	<p><u>118</u></p>	<p><u>120</u></p>	
<p>P3 Payasos</p>		<p>4 series por 15 repeticiones. (descanso en cada serie 10 segundos)</p>	<p><u>98</u></p>	<p><u>118</u></p>	
<p>P4 Flexiones de brazo</p>		<p>4 series por 8 repeticiones. Las niñas la pueden hacer arrodilladas. descanso entre serie 10seg</p>	<p><u>98</u></p>		
<p>P5 Dorsales</p>		<p>4 sesiones por 20 repeticiones. (descanso en cada repetición 10 segundos)</p>			
<p>P6 Elevación de Rodillas o skipping</p>		<p>4 sesiones por 30 repeticiones. (descanso en cada serie 10 segundos)</p>			

Ahora vas a elaborar un plano cartesiano, y colocar los datos de la frecuencia cardiaca alcanzada en cada prueba, tanto al inicio como al final, con un color diferente como la indica la tabla.

Prueba	Color
P1	Rojo
P2	Azul

P3	Verde
P4	Negro
P5	Amarillo
P6	Naranja

Después de observar el plano cartesiano por ti, analiza el comportamiento de tu frecuencia cardíaca y responde:

- ¿Notas diferencias entre la exigencia de las pruebas?
- ¿Si existen diferencias, ¿por qué crees que se presentan?
- ¿Cuáles de todas las pruebas fue la más difícil y por qué?
- ¿Qué prueba presento al final la frecuencia cardíaca más alta?
- ¿Qué prueba presento la frecuencia cardíaca más baja?

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR – SEMANA DOS

1. Diligenciar la Ficha de Aptitud física con los siguientes datos: foto, nombre completo, edad, fecha de nacimiento, peso, estatura, Frecuencia cardíaca en reposo, Presión Arterial, IMC y Observaciones: antecedentes médicos y si practica alguna actividad física, ejercicio o deporte.
2. Llenar los datos de la Ficha en clase: **Con el control número 1 de las pruebas concernientes a las capacidades físicas de flexibilidad y fuerza y a la prueba de resistencia test de léger**

CAPACIDADES – PRUEBAS	CONTROL I	CONTROL II
FLEXIBILIDAD:		
Test de Wells		
Abductores		
FUERZA		
Abdominales en un 1:00 minuto		
Flexo-extensión de codos Max. # Rep. una serie		
Plancha Isométrica		
Sentadillas en 1:00 minuto		
Fondo de Tríceps Max. # Rep. una serie		
VELOCIDAD		
Anaeróbica: 10 X 5		
Test de 100 metros		
RESISTENCIA		
Aeróbica: Test de Léger		
Test de Burpees en 1:00 minuto		
Semifondo: Test de la milla (1.600 m) 6 Vueltas		
CAPACIDADES COORDINATIVAS		
Saltos con cuerda: 2 minutos		
Test de Coordinación		

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR – SEMANA TRES

Realización de la ficha de aptitud física Control I

1. Diligenciar la Ficha de Aptitud física con los siguientes datos: foto, nombre completo, edad, fecha de nacimiento, peso, estatura, Frecuencia cardíaca en reposo, Presión Arterial, IMC y Observaciones: antecedentes médicos y si practica alguna actividad física, ejercicio o deporte.
2. Llenar los datos de la Ficha en clase: **Con el control número I de las pruebas concernientes a las capacidades físicas de velocidad, resistencia y coordinativas**

CAPACIDADES – PRUEBAS	CONTROL I	CONTROL II
FLEXIBILIDAD:		
Test de Wells		
Abductores		
FUERZA		
Abdominales en un 1:00 minuto		
Flexo-extensión de codos Max. # Rep. una serie		
Plancha Isométrica		
Sentadillas en 1:00 minuto		
Fondo de Tríceps Max. # Rep. una serie		
VELOCIDAD		
Anaeróbica: 10 X 5		
Test de 100 metros		
RESISTENCIA		
Aeróbica: Test de Léger		
Test de Burpees en 1:00 minuto		
Semifondo: Test de la milla (1.600 m) 6 Vueltas		
CAPACIDADES COORDINATIVAS		
Saltos con cuerda: 2 minutos		
Test de Coordinación		

Firma Docente	Firma Alumno