

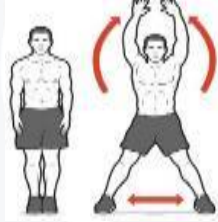





TALLER DE PLAN DE MEJORAMIENTO PERIODO  
**FUNDAMENTACIÓN**

Periodo	PRIMERO	Grupo	NOVENO	Area	EDUCACION FISICA
Alumno(a)					
Maestro:	JORGE HERNAN GARCIA PATINO				
Indicadores de Desempeño:	<p>SABER: Identifica el concepto de las capacidades coordinativas y el deporte formativo.</p> <p>HACER: Presenta en equipo expresiones teatrales sobre temas actuales y de salud.</p> <p>SER: Propone soluciones creativas a los conflictos o problemas personales, institucionales o familiares.</p>				

Actividades					Fecha
<b>ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR – SEMANA UNO</b>					Entrega del taller:  Sustentación:
<p>1. 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><b>Pasos:</b></p> <p>1. Toma tu pulso antes de iniciar cada ejercicio.</p> <p>2. Regístralo en tu cuaderno para que lo compares con el pulso al finalizar cada ejercicio.</p> <p>3. Entre cada ejercicio puedes descansar entre dos o tres minutos, para tomar luego el pulso</p> <p><b>Inicial del siguiente ejercicio.</b></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 puede hacer)		4 sesiones por 25 repeticiones. (descanso en cada repetición 10 segundos)			

<p>uniendo 2 sacos</p>	<p>Medellín</p>				
<p><b>P2</b> Abdominales</p>		<p>4 sesiones por 15 repeticiones. (descanso en cada repetición 10 segundos)</p>			
<p><b>P3</b> Jump</p>		<p>4 sesiones por 15 repeticiones. (descanso en cada repetición 10 segundos)</p>			
<p><b>P4</b> Flexiones de brazo</p>		<p>4 sesiones por 8 repeticiones. Las niñas la pueden hacer arrodilladas. descanso entre repetición 10seg</p>			
<p><b>P5</b> Dorsales</p>		<p>4 sesiones por 20 repeticiones. (descanso en cada repetición 10 segundos)</p>			

<p><b>P6</b> Elevación de Rodillas o skipping</p>		<p>4 sesiones por 30 repeticiones. (descanso en cada repetición 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 observa el plano cartesiano por ti, analiza el comportamiento de tu frecuencia cardiaca 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 cardiaca más alta?
- ¿Qué prueba presento la frecuencia cardiaca 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. 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
<b>FLEXIBILIDAD:</b>		
Test de Wells		
Abductores		
<b>FUERZA</b>		
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		
<b>VELOCIDAD</b>		
Anaeróbica: 10 X 5		
Test de 100 metros		
<b>RESISTENCIA</b>		
Aeróbica: Test de Léger		
Test de Burpees en 1:00 minuto		
Semifondo: Test de la milla (1.600 m) <b>6 Vueltas</b>		
<b>CAPACIDADES COORDINATIVAS</b>		
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
<b>FLEXIBILIDAD:</b>		
Test de Wells		
Abductores		
<b>FUERZA</b>		
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		
<b>VELOCIDAD</b>		
Anaeróbica: 10 X 5		
Test de 100 metros		
<b>RESISTENCIA</b>		
Aeróbica: Test de Léger		
Test de Burpees en 1:00 minuto		
Semifondo: Test de la milla (1.600 m) <b>6 Vueltas</b>		
<b>CAPACIDADES COORDINATIVAS</b>		
Saltos con cuerda: 2 minutos		
Test de Coordinación		

Firma Docente	Firma Alumno