

## TALLER DE PLAN DE MEJORAMIENTO PERIODO

Periodo	SEGUNDO	Grupo	11	Área	EDUCACION FISICA Y DEPORTES
Alumno(a)					
Maestro:	ALBEIRO HERRERA ALVAREZ				
Indicadores de Desempeño:	<p>Saber: Hacer: Ser: Propone soluciones creativas a los conflictos o problemas personales, institucionales o familiares.</p>				
Actividades					Fecha
<p>TALLER TEORICO</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explica por qué una buena alimentación es importante para el rendimiento físico y la salud de un deportista.</li> <li>2. Describe qué son los carbohidratos y explica cuál es su función principal en el cuerpo durante la actividad física.</li> <li>3. Explica qué son las proteínas y por qué son necesarias para el crecimiento y la recuperación muscular.</li> <li>4. Describe la función de las grasas en el organismo y explica por qué no todas las grasas son perjudiciales para la salud.</li> <li>5. Explica qué son las vitaminas y menciona la importancia de consumirlas en una dieta equilibrada.</li> <li>6. Describe qué son los minerales y menciona tres minerales importantes para el cuerpo humano y su función.</li> <li>7. Menciona y explica cuatro capacidades físicas básicas y da un ejemplo de una actividad donde se utilice cada una.</li> <li>8. Explica qué es el metabolismo y cómo influye en la obtención de energía para realizar ejercicio físico.</li> <li>9. Describe cómo obtiene energía el cuerpo humano durante el ejercicio y qué nutrientes participan en este proceso.</li> <li>10. Explica cómo una alimentación saludable y el desarrollo de las capacidades físicas ayudan</li> </ol>					<p>Entrega del taller: (40%)</p> <p>Sustentación oral y practica (60%)</p> <p>del 1 al 5 de junio</p>

a mejorar el rendimiento deportivo y la calidad de vida.

## EVALUACION ESCRITA

Se realiza una prueba escrita de 10 preguntas de selección múltiple.

## PRACTICA

- Test de 1500 metros
- 100 metros planos
- Sentadillas en un minuto
- Plancha en un minuto
- Prueba de burppes descendente de 10 a 1
- Pruebas de 600 saltos de cuerda

Firma Docente	Firma Alumno