

	INSTITUCION EDUCATIVA MARISCAL ROBLEDO	
	AREA: EDUCACIÓN FÍSICA	DOCENTE: NILTON R. QUINTERO ORTIZ
	ACTIVIDADES ESPECIALES DE RECUPERACIÓN GRADO: OCTAVO	FECHA: 09/11/2018

1. Para cada una de las capacidades físicas existen diferentes tipos de test que nos ayudan a valorar como estamos. Su tarea consiste en consultar cada uno de los test abajo indicados teniendo presente autor, año, objetivo, descripción, recursos y tabla de resultados (para su rango de edad y género).

Capacidad Física	Dimensión	Test
Velocidad	Velocidad de Reacción Simple	Test de Galtón
	Velocidad Segmentaria Manos	Plate Tapping
	Velocidad Segmentaria Piernas	Skipping
	Aceleración y Velocidad cíclica máxima	Carrera 20 y 50 mts
Fuerza	Fuerza Explosiva Tren Inferior	Salto Longitudinal Sin Carrera Previa
	Fuerza-Resistencia Abdominal	Abdominales ("Curl-Up") 30"
Resistencia	Consumo Máximo de Oxígeno (VO ₂ máx.)	Test de Leger
Flexibilidad	Flexibilidad Tronco	Test de Wells o "Sit and Reach"

2. Con la información anterior realizar un cuadro donde se ubique cual debería ser su resultado en cada uno de los test para estar un nivel adecuado (en la sustentación practica se comprobará que así sea)
3. **La importancia de la actividad física para la salud**. Realice un texto de no menos de 3 páginas sobre el tema, teniendo presente mencionar las enfermedades que se pueden controlar e incluso evitar con la práctica regular de actividad física.
4. Teniendo como insumo el desarrollo del tema anterior, realice un cuestionario de 20 preguntas con sus respectivas respuestas.
5. Para los deportes de Balonmano, Baloncesto, Voleibol y fútbol de salón, elabore cada uno de los puntos que a continuación se describen:

	FORMACIÓN INTEGRAL PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA			
	Elaboro:	Reviso:	Aprobó:	
	Nilton R. Quintero Ortiz	Saida María Rueda Marín	Juan Guillermo Zapata	

	INSTITUCION EDUCATIVA MARISCAL ROBLEDO	
	AREA: EDUCACIÓN FÍSICA	DOCENTE: NILTON R. QUINTERO ORTIZ
	ACTIVIDADES ESPECIALES DE RECUPERACIÓN GRADO: OCTAVO	FECHA: 09/11/2018

- a. **Historia:** Realizar consulta y resumen completo de la historia de cada uno de los deportes a nivel general y en Colombia
- b. **Fundamentos Técnicos:** Cuadro de resumen con descripción de cada gesto técnico:

Baloncesto

- Tipos de dribling
- Tipos de pases
- Tipos de lanzamientos

Balonmano

- El pase y tipos de pase (describir por lo menos cuatro)
- El bote y tipos de bote (describir)
- Recepción del balón

Voleibol

- El saque o servicio
- Recepción y/o golpe de antebrazos
- Golpe de dedos
- Remate
- Bloqueo
- Rotación

Fútbol de salón

- Conducción de balón
- Recepción del balón
- Pases
- Disparos al arco

- c. **Instalaciones deportivas:** Realizar plano de las instalaciones deportivas para cada uno de los deportes con sus diferentes medidas y cada una de las zonas

	FORMACIÓN INTEGRAL PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA			
	Elaboro:	Reviso:	Aprobó:	
	Nilton R. Quintero Ortiz	Saida María Rueda Marín	Juan Guillermo Zapata	

	INSTITUCION EDUCATIVA MARISCAL ROBLEDO	
	AREA: EDUCACIÓN FÍSICA	DOCENTE: NILTON R. QUINTERO ORTIZ
	ACTIVIDADES ESPECIALES DE RECUPERACIÓN GRADO: OCTAVO	FECHA: 09/11/2018

que se delimitan en ellas.

- d. Consultar y elaborar lista con descripción y explicación gráfica de 10 **ejercicios de calentamiento específico** para cada deporte
- e. Consultar 10 **ejercicios de preparación física** para cada deporte. Realizar descripción de cada uno de ellos.

6. Que valores promueve la práctica de la actividad física. (No basta solo con nombrarlos, es necesario justificar la respuesta)

Presentar **sustentación** oral y práctica del trabajo:

- ✓ Sustentación oral: Viernes 25 de enero
- ✓ Sustentación práctica: Viernes 1 de febrero

OBSERVACIONES:

- Todo lo anterior debe presentarse en trabajo escrito con sus respectivas fuentes bibliográficas
- Se tendrá en cuenta presentación y orden para su calificación
- Copias de internet se declararan como fraude y la nota será de 1, además de la correspondiente anotación en el observador del estudiante
- Para la realización de la práctica de los diferentes test se debe llevar el material necesario
- Se debe presentar esta hoja como anexo al trabajo escrito

En el siguiente espacio deberá firmar el (la) acudiente del (de la) estudiante, como constancia de su conocimiento frente al proceso académico que adelanta su acudido(a).

Firma

Teléfono

	FORMACIÓN INTEGRAL PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA			
	Elaboro:	Reviso:	Aprobó:	
	Nilton R. Quintero Ortiz	Saida María Rueda Marín	Juan Guillermo Zapata	