|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Docente**: EDGAR MESA | **Área / Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA** | **Grado**: 10° |
| **Periodo 2** | **Fecha:**  | **Nombre Estudiante** |

|  |
| --- |
| **Indicadores de Desempeños a superar** |
| * Aplica en forma adecuada las cargas de esfuerzo, en sesiones de entrenamiento según el objetivo.
* Desarrolla fundamentación técnica y táctica en deportes de conjunto.
 |

|  |
| --- |
| **Criterios de Evaluación** |
| Presentación del taller: 30%Sustentación escrita u oral: 70% |

|  |
| --- |
| **Actividades a realizar** |
| * Realizar
1. Realizar mapa conceptual sobre el tema de las cargas de esfuerzo.
2. Diseñar sesión de entrenamiento con 8 ejercicios enfocados a mejorar la resistencia y la fuerza.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ejercicio | Volumen | Intensidad | Densidad |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

1. Realizar un completo informe sobre el voleibol como deporte de conjunto.
 |