|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Docente**: EDGAR MESA | | **Área / Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA** | **Grado**: 11° |
| **Periodo 2** | **Fecha:** | **Nombre Estudiante** | |

|  |
| --- |
| **Indicadores de Desempeños a superar** |
| * Planeación y ejecución de rutinas de ejercicios personalizada según objetivos, principios y metodología del entrenamiento. |

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

|  |
| --- |
| **Actividades a realizar** |
| 1. Diseñar sesión de entrenamiento con 8 ejercicios enfocados a mejorar la resistencia y la fuerza.  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | Ejercicio | Volumen | Intensidad | Densidad | Método de entrenamiento | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  1. Realizar un completo informe sobre el voleibol como deporte de conjunto:  * Fundamentos técnicos y tácticos * Posiciones y funciones de los jugadores * Reglamento |