|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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
 |