|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Docente**: EDGAR MESA | **Área / Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA** | **Grado**: 9° |
| **Periodo 2** | **Fecha:**  | **Nombre Estudiante** |

|  |
| --- |
| **Indicadores de Desempeños a superar** |
| * Identifica características, ubicación y función de los principales grupos musculares involucrados en el movimiento humano.
* Conoce y vivencia las diferentes manifestaciones de la fuerza y la flexibilidad como capacidades condicionales.
* Desarrolla y perfecciona habilidades deportivas específicas: formación de esquemas de ejecución.
 |

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

|  |
| --- |
| **Actividades a realizar** |
| 1. Presentar cuaderno de educación física con notas y tareas al día.

 1. Realizar informe sobre la fuerza y la flexibilidad como capacidades condicionales del individuo.
2. Completar el siguiente cuadro:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| GRUPO MUSCULAR | FUNCIÓN  | EJERCICIOS |
| Cuadriceps | Extensión de la pierna en la rodilla |  |
|  | Flexión del brazo en el codo |  |
| Dorsal ancho |  |  |
|  |  | Flexión de pecho  |
|  | Elevación lateral del brazo |  |
| Gluteo |  |  |
|  |  | Fondos |

1. Realizar mapa conceptual sobre el voleibol: historia, fundamentos técnicos, reglamento y cualidades físicas que se desarrollan con su práctica.
 |