|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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. |