
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LOS GÓMEZ <i>“Pensando en las futuras generaciones, construimos hoy; conocimiento, respeto y democracia”</i>	 CO-SC-CER352434
CÓDIGO DP-FO-09	PLAN DE APOYO	VERSIÓN: 4

FECHA: MARZO 7

PERIODO: UNO

GRADO: OCTAVO

DOCENTE: SANDRA VÁSQUEZ

AREA: Educación física

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

• **LOGRO O LOGROS NO ALCANZADOS DURANTE EL PERÍODO:**

- Identificación de los conceptos relacionados con las capacidades condicionales básicas.
- Argumentación de los conceptos que integran el desarrollo de las destrezas motrices básicas en la actividad física.
- Adaptación de las capacidades condicionales en la respuesta a test físicos.

• **PRESENTACIÓN DEL TRABAJO**

El taller debe entregarse, en las fechas establecidas, en hojas de block (limpio y ordenado) a mano y prepararse para la socialización o sustentación en forma oral o escrita según fechas asignadas. Se calificara de la siguiente manera:

Presentación: 30%

Sustentación: 70%

• **TALLER A DESARROLLAR:**

- Que son capacidades condicionales.
- Que es colágeno.
- Cuál es la hora ideal para la práctica deportiva.
- Investiga cuales son las zonas estratégicas en Itagüí para la práctica deportiva.
- Que son articulaciones y dibujas.
- Por qué se debe realizar un estiramiento antes de la práctica deportiva.
- Que es hidratación.
- Explica que es una ingesta deportiva.