



**PLAN DE MEJORAMIENTO**

**ÁREA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **DOCENTE:** JUAN JAIRO VÁSQUEZ A. **GRADO:** OCTAVO.

**FECHA:** NOVIEMBRE 12 DE 2017.

**TALLER**

**A.** Ejercicios para mejorar las capacidades físicas coordinativas:

**1. Fundamentos técnicos de voleibol:**

- a. Golpe de Antebrazos.**
- b. Golpe de dedos.**
- c. Saque por debajo.**
- d. Saque por arriba.**

**B.** Ejercicios para mejorar las capacidades físicas condicionales:

- a. Juegos de velocidad con pequeños implementos.
- b. Juegos de resistencia con pequeños implementos.

**ACTIVIDADES PROPUESTAS:**

**A. Consulta y lee sobre las capacidades físicas coordinativas y capacidades físicas condicionales.**

**B.** sustentación oral sobre la lectura realizada.

**C.** Práctica de los fundamentos técnicos del Voleibol o los juegos de resistencia y velocidad con pequeños implementos.

**Valor 100 %. Presentación el 29 de noviembre de 2017 (será una evaluación oral y práctica).**