



**PLAN DE MEJORAMIENTO**

**ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE**

**\_DOCENTE: JUAN JAIRO VÁSQUEZ A.**

**GRADO: OCTAVO.**

**FECHA: NOVIEMBRE 27 DE 2018.**

**TALLER**

**A. Acondicionamiento físico a través del Trabajo en circuito:**

- a. Circuito de fuerza corporal general.**
- b. Circuito de flexibilidad general.**
- c. Circuito de coordinación corporal.**
- d. Circuito de equilibrio.**

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

- a. Juegos de velocidad con pequeños implementos. (aros, cuerdas).**
- b. Juegos de resistencia con pequeños implementos. (cuerdas, bastones).**

**ACTIVIDADES PROPUESTAS:**

**A. Leer sobre el acondicionamiento físico y sus metodologías de trabajo.**

**B. sustentación oral y/o escrita sobre la lectura realizada.**

**C. Práctica de dos circuitos de acondicionamiento físico o los juegos de resistencia y velocidad con pequeños implementos.**

**Valor 100 %. Presentación el 27 de noviembre de 2018 (será una evaluación oral o escrita y práctica).**