



Nombre completo del estudiante		Grupo	7°
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA: ¿Es más fuerte la práctica que la teoría?			
ÁMBITOS CONCEPTUALES		DÍA	ÁREA
fuerza moderada y fuerza leve capacidades físicas condicionales		1 de febrero	EDUCACIÓN FÍSICA
EXPLORACIÓN Actividades previas			
			
<p>Analiza la imagen y de acuerdo a la parte teórico práctica en las actividades físicas. deduce:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Qué entiendes por fuerza moderada y leve 2. cómo explicas: cuál de las dos fuerzas debes utilizar primero y por que 3. como debes realizar el calentamiento dinámico 			
ESTRUCTURACIÓN Actividades de construcción conceptual			
<p>MOMENTO PARA APRENDER: Los ejercicios de fuerza, también denominados de resistencia, hacen que el trabajo de los músculos sea más arduo mediante la adición de peso o resistencia al movimiento. Los ejercicios de flexibilidad, como los del yoga, pueden ser ejercicios de fuerza si los haces rápidamente, aumentas la cantidad de repeticiones o agregas peso al ejercicio. En el siguiente gráfico puedes observar algunos ejemplos de ejercicios de fuerza. Cuando haces ejercicio, ¿te esfuerzas mucho o casi nada? Hacer ejercicio con la intensidad adecuada puede ayudarte a aprovechar al máximo la actividad física, asegurándote de que no estés esforzándote demasiado o muy poco. Aquí se muestra lo que significa la intensidad del ejercicio y cómo maximizar tu entrenamiento</p>			



TRANSFERENCIA Actividades de aplicación	
MOMENTO PARA PRACTICAR <ol style="list-style-type: none">1. práctica de 3 ejercicios de fuerza leve con previo calentamiento duración 3 minutos cada uno (realiza los ejercicios de tu propia creatividad)2. práctica de 3 ejercicios de fuerza moderada, con previo calentamiento , 3 minutos de duración cada uno (realiza los ejercicios de tu propia creatividad)	
EVIDENCIA EVALUATIVA	
FECHA DE REVISIÓN: 5 de febrero	
MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO adelxon@iefelixdebedoutmoreno.edu.co Messenger	QUE RECIBIR fotos del taller 3 videos de 3 minutos de duración cada uno
BIBLIOGRAFIA	
wikipedia google	