

PLAN DE TRABAJO

| | | | |
|---------|--------------------------------|---------|---------|
| ÁREA: | Educación física | GRADO: | 8 |
| DOCENTE | Jonathan camilo forero Cuellar | PERÍODO | Primero |

META DE APRENDIZAJE:

Analizar críticamente las capacidades físicas mediante la participación en actividades físicas responsables, identificando tanto las fortalezas como las áreas de mejora como parte fundamental del proceso de autocuidado. Además, desarrolla estrategias para fortalecer las habilidades físicas de manera equitativa y sostenible, promoviendo así un desarrollo integral y consciente del bienestar físico

PLAN DE TRABAJO

En este espacio, encontrará el plan de trabajo del área de educación física, A continuación, se presentan dos videos y un archivo sobre las temáticas vistas en el periodo:

1.Capacidades físicas

<https://www.youtube.com/watch?v=nIQJo2VaclI>

2. velocidad y resistencia

https://www.youtube.com/watch?v=VF_iAOgyFC0

<https://www.youtube.com/watch?v=XPjVpxSkjw4>

3.fuerza , velocidad , resistencia en educación física

<https://brenp.com/educacion-fisica-que-es-velocidad-fuerza-y-resistencia/>

ACTIVIDADES DE APROPIACIÓN

1. Sobre el primer video de capacidades físicas realizar trabajo escrito donde resuma lo aprendido en el video , este debe hacerse a mano y presentarse al profesor
2. Sobre los videos de velocidad y resistencia realizar cartelera para exponer en clase
3. Sobre el tercer punto de fuerza , velocidad y resistencia se dejo un enlace y se debe contestar el siguiente prueba en el cuaderno:

Velocidad:

Describe qué significa para ti la velocidad en el contexto del ejercicio físico. ¿Por qué crees que es importante desarrollar la velocidad en actividades deportivas?

¿Puedes mencionar algunos ejercicios o actividades que te ayuden a mejorar tu velocidad? Explica cómo estos ejercicios pueden contribuir a tu desarrollo físico.

Fuerza:

¿Cómo definirías la fuerza en el contexto del ejercicio físico? ¿Por qué es importante tener buena fuerza muscular en diversas actividades físicas?

Piensa en ejercicios específicos que hayas realizado para desarrollar tu fuerza. ¿Cuáles fueron tus experiencias con estos ejercicios? ¿Cómo te sentiste antes, durante y después de realizarlos?

Resistencia:

¿Qué entiendes por resistencia en el ámbito del ejercicio físico? ¿Por qué crees que es crucial mejorar la resistencia en el deporte y en la vida diaria?

¿Puedes compartir una experiencia en la que hayas tenido que demostrar resistencia física en una actividad deportiva o recreativa? Describe cómo te preparaste para ello y cómo te sentiste durante el desafío.

Estas preguntas abiertas permiten a los estudiantes reflexionar y expresar sus conocimientos, experiencias y opiniones sobre velocidad, fuerza y resistencia en el contexto de la educación física. Además, fomentan la participación y el pensamiento crítico.

EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES:

El estudiantado tendrá que presentar los trabajos asignados y la fecha de presentación será en la semana del 29 de abril al 03 de mayo. Tener en cuenta que el número de tareas asignadas y actividades se evaluarán completas, es decir, se deberá entregar en su totalidad y se evaluarán con el mismo porcentaje (todos los trabajos serán entregados y sustentados en horas de clase de educación física)