

AÑO: 2020	
ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	
DOCENTE: ANDRÉS VARGAS	
TRABAJO: PROMOCIÓN ANTICIPADA	
GRADO: 7	

FECHA DE ENTREGA:

ESTUDIANTE:

GRUPO ACTUAL:

INDICADORES DE DESEMPEÑO

- Analiza la información que da como resultado las pruebas físicas y los diferentes conceptos observados en clase.
- Comprende y aplica los beneficios de realizar movimiento mediante pruebas físicas, coreografías y demás temas trabajando de forma individual o grupal.
- Se concientiza sobre su condición física, motricidad y la importancia de la actividad física en su vida, trabajando de forma individual o en grupo.

COMPETENCIAS A REFORZAR

- Conceptos básicos de educación física.
- Test o pruebas para evidenciar estado físico.
- Desplazamiento y manipulación de objetos.
- Expresión motriz. Lateralidad.
- Estilos de vida saludable y calidad de vida.
- Capacidades físicas.
- Expresión corporal.
- Ritmo – Coreografías.
- Variaciones de la frecuencia cardíaca.
- Postura corporal.
- Grupos musculares y principales huesos.
- Deportes extremos.

PRESENTACIÓN ADECUADA DEL TRABAJO

Para realizar este trabajo debe tener en cuenta que todo debe ser hecho a mano y realizado por el alumno/na. Dibujos (Coloreados), gráficas, esquemas etc. Deben ser realizados a mano.

Debe presentar el trabajo antes de las fechas previstas por el colegio para poder realizar la sustentación, además de presentar el examen. **OJO**, el trabajo debe ser entregado y sustentado, con buena presentación y ortografía. No escribir con letra exageradamente grande para llenar espacios o dejar reglones en cada línea para dejar espacios solo por cumplir.

El trabajo se presentará en hojas de block.

TRABAJO

1. En tres hojas de block escribir un ensayo sobre la Educación física que contenga:

- Concepto de Educación Física.
- Importancia de la Educación Física en el sistema educativo.
- Relevancia de la Educación Física para concientizar sobre la salud.
- Realizar 1 dibujo (una hoja por dibujo) característico de la educación física.

2. En dos hojas de block investigar sobre el Ejercicio Físico que contenga:

- Concepto de ejercicio físico.
- Importancia de realizarlo.
- Beneficios para la salud.
- Realizar 1 dibujo (una hoja por dibujo) característico del Ejercicio Físico.

3. En tres hojas de block investigar sobre la Actividad Física que contenga:

- Concepto de actividad física.
- Importancia de realizarla.
- Beneficios para la salud.
- Actividad Física como promotor para la prevención de enfermedades.
- Realizar 1 dibujo (una hoja por dibujo) característico de la actividad física.

4. En 3 hojas de block investigar sobre el deporte que contenga:

- Concepto de deporte.
- Importancia para la humanidad.
- Investigar dos deportes que a usted le guste.
- En dos hojas de block (una por cada dibujo) realizar dibujos de los deportes que usted eligió.

5. En una hoja de block realizar un ensayo con sus propias palabras sobre:

- El deporte ¿Es salud o no? Argumente porque si o porque no es salud para usted.

6. Investigar sobre el test de Leger en una hoja de block.

7. En dos hojas de block investigar sobre desplazamiento en educación física y lateralidad. Como influye la lateralidad en las matemáticas.

8. Investigar en tres hojas de block sobre los estilos de vida saludable teniendo en cuenta lo siguiente.

- Hábitos alimenticios.
- Hábitos de actividades diarias.
- Que es la calidad de vida.
- Expresión corporal.
- Realizar dibujo característico de cada uno.

9. En dos hojas de block buscar la definición de las capacidades físicas, las cuales son:

- Fuerza
- Velocidad
- Resistencia.
- Flexibilidad.

10. En dos hojas de block buscar la definición de coreografía, tipos de coreografía y realizar dibujo característico en una hoja.

11. En tres hojas de block investigar sobre las variaciones de la frecuencia cardiaca teniendo en cuenta lo siguiente:

- Que es bradicardia y taquicardia.
- Cuál es la frecuencia cardiaca normal.
- Que es frecuencia cardiaca máxima y como se calcula.

12. En dos hojas de block realizar dibujo del cuerpo humano con los principales músculos y otro dibujo del cuerpo humano y los principales huesos.

13. Investigar en cinco hojas, cinco deportes extremos que a usted le guste.

14. Investigar en dos hojas sobre la postura corporal donde se muestre los beneficios de una correcta postura y los problemas que puede ocasionar una mala postura.