

**COLEGIO NACIONAL NICOLAS ESGUERRA**

**Trabajo de nivelación de primer periodo para Educación Física – Grado Noveno.**

**Propósito del plan de mejoramiento**: Conocer y desarrollar la condición física.

**Logros y desempeños que los estudiantes deben alcanzar, reforzar y profundizar**:

1. Reconoce el sistema muscular y respiratorio
2. Relaciona la condición física con destrezas en diferentes deportes.
3. Ejecuta acciones de movimiento que ayudan a determinar el estado de su condición física.
4. Utiliza una vestimenta adecuada para la realización de actividades físicas.

**Descripción de los saberes requeridos para alcanzar los logros mencionados anteriormente**:

Identificar los factores de la condición física

Realiza fichas de obtención de datos e identifica factores que inciden en su condición física.

Perseverar en la ejecución de pruebas prácticas relacionadas con la condición física.

**Actividades a realizar**:

1. Consulta los siguientes conceptos, en educación física o entrenamiento:
* ¿Qué es condición física?
* ¿Cuáles son las capacidades físicas, explícalas?
* ¿Qué es entrenamiento físico?
1. Realiza un ensayo de 4 hojas explicando la importancia del desarrollo de la condición física, sus ventajas y las problemáticas que surgen al tener una inadecuada condición física.
2. Realiza una cartelera donde escribas 10 beneficios por tener una buena condición física.
3. Escribe 5 enfermedades que se pueden desarrollar por no tener una condición física adecuada, explica cada una de ellas.
4. Entrena tu condición física y realiza la carrera de observación donde deberás desbloquear las pistas por medio de pruebas físicas de velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad. Son 10 obstáculos en total.
5. Realiza un poster de la condición física donde expliques por medio de un dibujo la importancia de la misma.
6. Escribe en una hoja porque es importante la condición física en tu deporte favorito.

**Criterios de evaluación:**

1. Los puntos teóricos serán recibidos en clase en el cuaderno de educación física.
2. Los puntos prácticos serán ejecutados en los tiempos asignados para ello.

El porcentaje de la parte teórica es de 50% y de la práctica el restante 50% de la nota de recuperación.