



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ

PLAN DE MEJORAMIENTO GRADO OCTAVO

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

_DOCENTE: JUAN JAIRO VÁSQUEZ A.

GRADO: OCTAVO.

FECHA: NOVIEMBRE 22 DEL 2022.

TEMAS:

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, para los estudiantes con dificultades físicas o incapacidad médica.

C. Práctica de dos circuitos de acondicionamiento físico o los juegos de resistencia y velocidad con pequeños implementos, para los estudiantes sin ningún impedimento físico.

Valor 100 %. Presentación 2 de diciembre del 2022.



