



Desempeños

Saber

- Comprendo la relación que existe entre las capacidades físicas condicionales para valorar la condición física

Saber Hacer

- Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de las pruebas específicas y me esfuerzo para mejorarlas

Saber Ser

- Presento adecuadamente el uniforme de educación física y una actitud de respeto y compromiso con las normas de convivencia concertadas con el grupo

Contextualización

1. Desde su conocimiento y experiencia identifique en la sopa de letras las Capacidades físicas condicionales con color rojo y las capacidades físicas coordinativas con color verde

r	e	a	c	c	i	o	n	a	m	r	o	f	e	e	l
f	l	e	x	i	b	i	l	i	d	a	d	p	a	z	a
r	e	q	u	i	l	i	b	r	i	o	a	m	o	r	t
i	d	i	f	e	r	e	n	c	i	a	c	i	o	n	e
t	f	v	f	u	e	r	z	a	x	t	e	n	v	o	l
m	o	r	i	e	n	a	t	a	c	i	o	n	f	e	a
o	r	e	s	i	s	t	e	n	c	i	a	x	a	g	r
a	c	o	a	n	t	i	c	i	p	a	c	i	o	n	i
c	o	o	r	d	i	n	a	c	i	o	n	p	a	z	d
h	w	v	e	l	o	c	i	d	a	d	f	e	e	n	a
d	i	r	e	c	c	i	o	n	a	l	i	d	a	d	d



COLEGIO FRANCISCO DE PAULA SANTANDER
Institución Educativa Distrital

AREA DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES
JORNADA TARDE – GRADOS 9°

2. Teniendo presente el ejercicio anterior de la identificación de las capacidades, organice esta misma en una escala de uno a diez cual es la que usted cree más importante a partir de su disciplina deportiva.

Argumentativa

3. Describa dos términos diferentes de condición física con su respectivo autor y luego construya su propio concepto tomando como referencia los dos los conceptos anteriores.
4. Consulte y explique para que sirven los test físicos y su importancia en el momento de iniciar una rutina de ejercicios
5. Realice un cuadro comparativo entre capacidad física y cualidades física
6. Complete la siguiente matriz

CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES	CONCEPTO	CLASIFICACIÓN	Nombre de Test Físico
FUERZA			
VELOCIDAD			
RESISTENCIA			
FLEXIBILIDAD			

7. Diseñe un mapa conceptual de las capacidades coordinativas con su respectivo concepto

Propositiva

8. Describa un test físico que trabaje cada una de las capacidades físicas, con su respectiva tabla de valoración, como se ejecuta, duración y objetivo
9. Realice en Prezi, Power – Point o cualquier otra herramienta, una presentación del test físico o modalidad deportiva que debía exponer en clase. (ejemplo; baloncesto, futbol, voleibol, fuerza, resistencia, flexibilidad etc.)



COLEGIO FRANCISCO DE PAULA SANTANDER
Institución Educativa Distrital

AREA DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES
JORNADA TARDE – GRADOS 9°

10. Realice su autoevaluación de acuerdo a los criterios definidos al inicio del trimestre académico

CRITERIOS	PUNTOS
Entrega completa y puntualmente la guía de trabajo	
Porta adecuadamente el uniforme de educación física y deportes	
Participa en cada encuentro pedagógico mostrando compromiso	
Es respetuoso y colaborador (a) con sus compañeros (as) de clase	
Muestra respeto en las clases de educación física tanto con la docente como con los miembros de la comunidad educativa que se encuentra en clase	
NOTA	