|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| COMPETENCIAS | INDICADORES DE DESEMPEÑO | ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS (DIDÁCTICAS) | CRITERIO DE EVALUACIÓN |
| Valora las expresiones motrices como una oportunidad para el desarrollo, mejoramiento y conservación de las capacidades físicas, así como una estrategia para el cuidado de la salud y las relaciones con los demás y con el medio ambiente.  Adquiere hábitos de vida saludables que le permitan adquirir, mejorar y/o mantener un buen estado físico  Practique los principios de la higiene deportiva relacionados con la sanidad, la higiene postural, la nutrición, la hidratación y el auto-cuidado.  Practica valores como la cooperación, la solidaridad, la tolerancia y el respeto durante la práctica de las expresiones motrices que le permiten convivir con sus semejantes | Aplica a las prácticas cotidianas, conceptos saludables en cuanto a nutrición, hidratación e higiene postural, en relación con la práctica de actividad física.  Comprendo los conceptos de cada una de las cualidades físicas así como los principios de la preparación física y los aplica en las actividades prácticas  Realiza las PEF y utiliza los resultados como indicadores que le permiten evaluar su condición física y así poder establecer un plan personal de mejoramiento físico – deportivo.  Conoce las posibilidades corporales individuales y a partir de ello busca su desarrollo armónico y sano, previniendo acciones que puedan involucrar lesiones físicas.  Practica los valores, en especial, los institucionales, en las diferentes actividades del área. | ASPECTO TEÓRICO: los estudiantes conocerán los principios teóricos de las temáticas correspondientes al período a través del uso de algunas TICS, en especial el manejo de la información virtual y el envió de talleres se hará por medio de correo electrónico. Para los talleres escritos, sustentaciones, evaluaciones, autoevaluaciones y demás documentos, cada estudiante deberá llevar un portafolio de trabajo.  ASPECTO PRÁCTICO: se realizarán actividades de aplicación de los principios de higiene deportiva, se practicarán juegos y ejercicios que permitan mejorar las cualidades fiscas.  Se aplicara las pruebas de eficiencia para reconocer el estado físico individual. Posterior a esto, se realizara la evaluación física de cada estudiante comparando sus resultados con tablas estandarizadas y se elaborará un PLAN PERSONAL DE VIDA SALUDABLE. | Se tendrá en cuenta la realización de un taller en este primer período, el cual tendrán un valor de 10% y q se orientarán a través del sitio web www.educacionfisicaleonxiii.webnode.es. Y que se recibirán a través del correo electrónico del área: educacionfisicaleonxiii@hotmail.com  Proceso de seguimiento de las PEF, así como el taller de evaluación de las mismas que se realizara en clase para determinar el estado físico individual de cada estudiante: valor 20%  Participación activa en otras actividades del área. Valor 10%  Autoevaluación (10%)  Proceso de seguimiento de la vivencia de los Valores Institucionales tales como el respeto, la solidaridad y la responsabilidad, a lo largo de las 10 semanas de clase (5%) Diario de campo que cada estudiante deberá manejar en su portafolio (5%).  Comportamiento general del grupo ( 10%)  Evaluación escrita (20%) |

MALLA CURRICULAR DE EDUCACION FISICA GRADO DECIMO INSTITUCION EDUCATIVA LEON XIII EL PEÑOL

**INSTITUCION EDUCATIVA LEON XIII EL PEÑOL**

**UNIDAD UNO DECIMO 2014: CONOZCO MIS CAPACIDADES FÍSICAS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCIAS** | **INDICADORES DE DESEMPEÑO** | **Estrategias pedagógicas (didácticas)** | **Criterio de evaluación** |
| Reconoce la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así un compromiso como agente propositivo de las prácticas culturales.  Reconoce la actividad física, el deporte y la recreación, como aspectos fundamentales del desarrollo físico y sexual.  Practica valores como la cooperación, la solidaridad, la tolerancia y el respeto durante la práctica de las expresiones motrices que le permiten convivir con sus semejantes | Adquiere conciencia del cuidado del medio ambiente y se preocupa por preservarlo.  Conoce las principales características y reglas de algunos juegos tradicionales y naturales ofrecidos en el medio institucional y local.  Participa de manera colectiva y activa, en la organización de eventos deportivo-recreativos a nivel grupal e institucional  Participa en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimula la capacidad intelectual y la creatividad.  Interpreta y aplica los diferentes reglamentos deportivos y recreativos, propiciando así una convivencia  Incorpora a las prácticas recreativas los principios de convivencia y respeto por los compañeros, los espacios físicos y el medio ambiente. | Distribución de equipos de trabajo, donde cada uno realizará la consulta y socialización de las características, reglas básicas de algunos juegos tradicionales, de piso y de pared.  Luego de orientar los principios que rigen la administración deportiva, cada uno de los equipos de trabajo planeara y desarrollará un evento recreativo con grupos de primaria de la institución educativa. | Se tendrá en cuenta la realización de diversas actividades tales como encuestas, evaluaciones y talleres que se orientarán a través del sitio web [www.educacionfisicaleonxiii.webnode.es](http://www.educacionfisicaleonxiii.webnode.es). y que se recibirán a través del correo electrónico del área educacionfisicaleonxiii@hotmail.com  Diario de Campo que cada estudiante llevara en su portafolio personal.  Proceso de seguimiento de las practicas recreativas realizadas en clase  Autoevaluación  Proceso de seguimiento de la vivencia de los Valores Institucionales tales como el respeto, la solidaridad y la responsabilidad, a lo largo de las 10 sesiones de clase.  Evaluación escrita tipo icfes que se realiza al final del período |

DOCENTE: ALBANY RIVERA QUINTERO Correo personal [albanyrivera@gmail.com](mailto:albanyrivera@gmail.com) WhatsApp 3146158313

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***FECHA*** | ***ACTIVIDAD*** | ***MATERIALES Y/O TAREAS*** |
| SEMANA 1  Enero 13 -17  Canchas | 1. Explicación de la metodología de trabajo del área.  Hoja de vida estudiantil. Conformación de equipos. ¿Cómo llenar el diario de campo?  2 Panificación y desarrollo de propuesta de acondicionamiento físico por grupos | ***1. Carpeta y fotocopias de la unidad uno de educación física***  ***Hidratación y llenar diario de campo*** |
| SEMANA 2  Enero 20 -24  Canchas | 1. Calentamiento mediante circuito de gimnasia básica con pequeños elementos, seguido dela aplicación por grupos de PEF: flexibilidad, abdominales, suspensión y coordinación | ***DESARROLLAR EL TALLER NO. 1***  ***Hidratación, protección solar y llenar diario de campo*** |
| SEMANA 3  Enero 27 - 31 | 1. Test de Cooper (Resistencia 12 minutos) 2. SOCIALIZACION DEL TALLER NO. 1 | 1. ***Hidratación y protección solar*** 2. ***Carpeta y taller uno resuelto*** |
| SEMANA 4  Febrero 3-7 | 1. PRÁCTICA DE CARRERAS DE RELEVOS Y PRUEBA DE VELOCIDAD PARA LAS NIÑAS Y LOS HOMBRES DISFRUTARAN DE UN PARTIDO DE MICROFÚTBOL. 2. PRÁCTICA DE CARRERAS DE RELEVOS Y PRUEBA DE VELOCIDAD PARA LOS MUCHACHOS Y LAS NIÑAS DISFRUTARAN DE UN PARTIDO DE MICROFÚTBOL. | ***Hidratación, protección solar y llenar diario de campo*** |
| SEMANA 5  Feb. 10 – 14  Canchas | 1. PRUEBA DE LANZAMIENTO DE LA PELOTA DE SOFTBOL. 2. Deporte de conjuntos practicados en equipos de trabajo y por rotación (uno para el desarrollo viso pédico y otro viso manual) | ***Hidratación, protección solar y llenar diario de campo*** |
| SEMANA 6  Feb. 17-21  Canchas | 1. DEPORTE LIBRE ELEGIDO POR EQUIPOS DE TRABAJO 2. JUEGOS TRADICIONAL ACTIVO ELEGIDO POR EQUIPO DE TRABAJO | ***Hidratación, protección solar y llenar diario de campo*** |
| SEMANA 7  Feb. 24 - 28 de Marzo | 1. PLANEACIÓN DE LOS CIRCUITOS: LUDICO FÍSICO Y FÍSICO ATLETICO: a cada equipo de le asignará una cualidad sobre la cual fundamentaran el ejercicio que este proponga en el circuito. Además a cada equipo creativamente se identificará con un color, un número, una bandera y una porra 2. Desarrollo del Circuito LUDICO FÍSICO | ***1. Creatividad***  ***2. Hidratación, protección solar y llenar diario de campo*** |
| SEMANA 8  Marzo 3 -7 | 1. CIRCUITO FÍSICO - ATLETICO EN LA UNIDAD DEPORTIVA MUNICIPAL: cada uno de los 4 equipos planeará una actividad para habilidades físicas poco estimuladas: reptar, trepar, arrastrar, rodar. 2. DESARROOLAR EL TALLER #2 EN CLASE: EVALUACION DE LA CONDICION FISICA INDIVIDUAL A TRAVÉS DE LOS RESULTADOS DE LAS PEF Y ELABORACION DE UN PLAN PERSONAL DE VIDA SALUDABLE. | 1. ***Ropa vieja: se prohibirá la práctica en esta clase con uniforme. Cada estudiante deberá traer los materiales requeridos en cada equipo.*** 2. ***Portafolio y fotocopias del taller no. 2***   ***Llenar el diario de campo*** |
| SEMANA 9  Marzo 10 al 14 – 23 canchas | 1. CORRECCIÓN DE LA EVALUACIÓN   Revisión de los diarios de campo  Proceso de autoevaluación.   1. Valoración del aspecto social Y Actividad deportiva libre | 1. ***Portafolio***   ***Hoja de preguntas de la evaluación de periodo***   1. ***Portafolio y diarios de campo al día*** |
| SEM. 10  Febrero 17 - 21  Canchas | 1. ACTIVIDADES ACUATICAS O CAMINATA 2. REVISION DE NOTAS DE CADA ESTUDIANTE | 1. ***Elementos de aseo personal.*** |

PLAN DE CLASES PRIMER PERIODO 2014

DOCENTE: ALBANY RIVERA QUINTERO

FACEBOOK: Albany Rivera Correo personal: [albanyrivera@gmail.com](mailto:albanyrivera@gmail.com) celular 3146158313

DIARIO DE CAMPO EDUCACION FISICA

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| FECHA | ACTIVIDAD CLASE 1 |  |
|  | ACTIVIDAD CLASE 2 |  |
| MIS APRENDIZAJES |  | |
| MIS DIFICULTADES |  | |
| MI APORTE |  | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| FECHA | ACTIVIDAD CLASE 1 |  |
|  | ACTIVIDAD CLASE 2 |  |
| MIS APRENDIZAJES |  | |
| MIS DIFICULTADES |  | |
| MI APORTE |  | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| FECHA | ACTIVIDAD CLASE 1 |  |
|  | ACTIVIDAD CLASE 2 |  |
| MIS APRENDIZAJES |  | |
| MIS DIFICULTADES |  | |
| MI APORTE |  | |

**La preparación física**

Las capacidades físicas se pueden dividir en: Capacidades físicas condicionales y coordinativas.

**CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES:** Son de carácter cuantitativo, motivo por el cual su desarrollo y evolución es más fácilmente observable y evaluable. Ellas son:

[**Flexibilidad**](http://es.wikipedia.org/wiki/Flexibilidad_muscular): permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

La [**fuerza**](http://es.wikipedia.org/wiki/Fuerza_muscular): consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos “tono muscular”, que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, si que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

La [**resistencia**](http://es.wikipedia.org/wiki/Resistencia_f%C3%ADsica): es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares. Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente. No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la contracción muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas.

La [**velocidad**](http://es.wikipedia.org/wiki/Velocidad_(deporte)): es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo.

Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva, en conjunto determinan la [condición física](http://es.wikipedia.org/wiki/Condici%C3%B3n_f%C3%ADsica) de un individuo.

**Las capacidades físicas coordinativas:** Encontrarte, en su sentido más amplio, consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común. Según algunos autores, la coordinación es "el acto de gesticular las interdependencias entre actividades". En otros términos coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz. Según Dietrich Harre existen estas capacidades coordinativas:

La capacidad de [**acoplamiento o sincronización**](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Acoplamiento_o_sincronizaci%C3%B3n&action=edit&redlink=1): Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.

La capacidad de [**orientación**](http://es.wikipedia.org/wiki/Orientaci%C3%B3n): Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.

La capacidad de [**diferenciación**](http://es.wikipedia.org/wiki/Diferenciaci%C3%B3n): Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.

La capacidad de [**equilibrio**](http://es.wikipedia.org/wiki/Equilibrio): Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.

La capacidad de [**adaptación**](http://es.wikipedia.org/wiki/Adaptaci%C3%B3n): Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.

La capacidad [**rítmica (Ritmo)**](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=R%C3%ADtmica_(Ritmo)&action=edit&redlink=1): Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.

* La capacidad de [**reacción**](http://es.wikipedia.org/wiki/Reacci%C3%B3n): Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

**La Preparación Física:L**a preparación física (PF) es el conjunto organizado y jerarquizado de los procedimientos de entrenamiento cuyo objetivo es el desarrollo y la utilización de las cualidades físicas del deportista. La preparación física tiene que estar presente en los diferentes niveles del entrenamiento deportivo y ponerse al servicio de los aspectos técnico-tácticos prioritarios de la actividad practicada.

Está orientada al fortalecimiento de órganos y sistemas**,** a la elevación de sus posibilidades funcionales, al mejoramiento y/o desarrollo de las cualidades motoras: fuerza, rapidez, resistencia, flexibilidad, movilidad y agilidad

IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO: El ejercicio físico constituye para el organismo un cambio en las condiciones de equilibrio del medio interno, es decir, una perturbación en la homeostasis que es captada por diferentes receptores del organismo, traduciéndose por un mecanismo de feed-back ó retroalimentación (regulación automática) en una serie de respuestas del organismo que intenta compensar el desequilibrio causado (fig.1). Por lo tanto se denominan respuestas al ejercicio a los cambios súbitos y [temporales](http://www.saludalia.com/servlet/ServletConsultaDefinicion?idTermino=1476&Termino=Temporales) en la función causados por el ejercicio o bien a los cambios funcionales que ocurren cuando se realiza un ejercicio y que desaparecen rápidamente después de finalizado el mismo. Estas respuestas van a ser variables en función de las condiciones genéticas y preparación física del individuo así como según su estado de salud.

Por otra parte, el entrenamiento físico regular crónico produce en el organismo una serie de cambios ó modificaciones que se denominan adaptaciones que suponen diferencias morfológicas y funcionales respecto al organismo de un individuo sedentario. Estas adaptaciones se observan tanto en condiciones de reposo (por ejemplo frecuencia cardiaca más baja en individuos entrenados en deportes de resistencia aeróbica que en personas sedentarias) como durante el ejercicio (por ejemplo frecuencia cardiaca ante una carga de trabajo submáxima inferior en individuos entrenados que en desentrenados).

**LA CARGA DE TRABAJO:** es la totalidad de los estímulos a los que se somete un organismo a fin de mejorar sus capacidades físicas.

La carga está constituida por cinco componentes: intensidad, volumen, duración, densidad y frecuencia.  
  
La **intensidad** se define como el grado de exigencia de la carga de entrenamiento, o bien, el rendimiento definido como el trabajo por unidad de tiempo. La intensidad refleja el aspecto cualitativo de la carga y se mide, entre otros, por la velocidad de traslación, peso relativo, ácido láctico, complejidad del ejercicio, frecuencia del ejercicio por unidad de tiempo, etc.  
  
El **volumen** es la cantidad de trabajo realizado durante una o varias sesiones de entrenamiento. El volumen de entrenamiento expresa la cantidad de trabajo realizado, por lo que puede cuantificarse por la cantidad de elementos, kilómetros, tonelaje, número de repeticiones, tiempo, etc.  
  
La **duración** del estímulo es el tiempo durante el cual el estímulo de movimiento tiene un efecto motriz sobre la musculatura. Su unidad de medida (U.M.) son las horas. Los minutos y los segundos.  
  
La **densidad** de la carga de entrenamiento es la relación entre el trabajo (la actividad efectiva) y el descanso.  
  
La **frecuencia** de la carga es el número de veces que se aplica el estímulo motor dentro de la sesión de entrenamiento (frecuencia intra-sesión) o en un micro-ciclo (frecuencia inter-sesión). La carga de entrenamiento es la verdadera base de la adaptación y del consiguiente aumento del rendimiento. Para la dosificación de la carga, tres leyes biológicas son obligatorias:

1. Un estímulo que esté por debajo del umbral no produce adaptación.
2. Un estímulo demasiado alto produce sobre entrenamiento.
3. Las adaptaciones específicas necesitan cargas específicas.

* Las cargas ineficaces (no producen adaptación), como las cargas perjudiciales (provocan agotamiento o sobre - entrenamiento).

ACTIVIDADES

* 1. Para cada una de las cualidades físicas proponga un ejercicio ilustrado.
  2. De acuerdo a lo anterior, menciona 5 cambios que se presentan en el organismo de una persona, al desarrollar continuamente actividad física.
  3. Realice un mapa conceptual con los componentes de la carga de trabajo para la realización de una adecuada preparación física?

**PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA**

Sirven para conocer el estado del desarrollo físico de los estudiantes. Son test de valoración de las cualidades físicas condicionales y coordinativas.

PRUEBA DE RESISTENCIA: Por medio de esta prueba se conoce el estado de la resistencia aeróbica de un individuo. Se realiza en un terreno plano, se registra la distancia alcanzada por el estudiante en 8 minutos para los de grado sexto; en 10 minutos para séptimo y en 12 minutos para los estudiantes de noveno a once.

PRUEBA DE VELOCIDAD: Sirve para conocer la velocidad de reacción y la velocidad cíclica constante. Se registra el tiempo que el estudiante tarda en recorrer una distancia de 80 metros.

PRUEBA DE FUERZA ABDOMINAL: Esta prueba sirve para determinar la fuerza de los músculos abdominales .Se registra el número de repeticiones que el estudiante logre en 30 segundos.

PRUEBA DE COORDINACION : Esta prueba permite evaluar la capacidad de coordinación general del estudiante. Se realiza saltando la cuerda de manera sucesiva, durante 30 segundos. Se registra el número de repeticiones alcanzadas por el estudiante en los 30 segundos.

PRUEBA DE LANZAMIENTO : sirve para determinar la fuerza de los músculos del brazo implicados en el lanzamiento, así como la coordinación dinámica empleada en el mismo. Se realiza lanzando una pelota de sófbol y midiendo la distancia alcanzada por el lanzador.Se registran los metros alcanzados con el avance de la pelota.

PRUEBA DE FLEXIBIIDAD: llamada también tes t de Well. Sirve para determinar el grado de elongación y elasticidad de los músculos isquiotibiales (detrás del muslo) , glúteos y dorsales. Para tomar esta prueba el estudiante debe sentarse , con los pies sin flexionar y extender las manos lo más adelante posible. El avance se mide con un cajón para medir flexibilidad .Se registra en centímetros.

PRUEBA DE SALTO LARGO: Sirve para determinar la coordinación dinámica general y la fuerza del tren inferior.Se toma en un terreno blando y amplio. El estudiante debe tomar una carrera de impulso de 8 metros y ejecutar un salto largo sin pisar la línea demarcatoria,. Realiza tres intentos y se le registra el mejor, según los metros alcanzados.

NOMBRE DEL ESTUDIANTE\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 10\_\_

TABLAS COMPARATIVAS PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| VELOCIDAD | *HOMBRES* | *MUJERES* |
| EXCELENTE | Menos de 12 segundos. | Menos de 14 segundos |
| BUENO | De 12.0 a 13 segundos. | De 14 a 15 segundos. |
| REGULAR | De 13.1 a 14 segundos. | De 15.1 a 16 segundos. |
| DEFICIENTE | De 14.1 a 15 segundos | De 16.1 a 17 segundos. |
| MALO | Más de 15 segundos. | Más de 17 segundos. |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| RESISTENCIA | *HOMBRES* | *MUJERES* |
| EXCELENTE | Más de 2500 metros | Mas de 2200 |
| BUENO | 2001 a 2500 metros | 1801 a 2200 metros |
| REGULAR | 1601 a 2000 metros | 1401 a 1800 metros |
| DEFICIENTE | 1201 a 1600 metros | 1001 a 1400 metros |
| MALO | Menos de 1200 metros | Menos de 1000 metros |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ABDOMINALES | *HOMBRES* | *MUJERES* |
| EXCELENTE | Más de 40 repeticiones | Más de 35 repeticiones |
| BUENO | De 30 a 40 repeticiones | De 26 a 35 repeticiones |
| REGULAR | De 20 a 29 repeticiones. | De 17 a 25 repeticiones |
| DEFICIENTE | De 10 a 19 repeticiones | De 8 a 16 repeticiones |
| MALO | Menos de 10 repeticiones | Menos de 8 repeticiones. |
|  |  |  |
| Lanzamiento | *HOMBRES* | *MUJERES* |
| EXCELENTE | Más de 35 metros | Más de 30 metros |
| BUENO | De 29 a 35 metros | De 25 a 30 metros |
| R | De 23 a 28metros | De 17 a 24 metros |
| DEFICIENTE | De 15 a 22 metros | De 11 a 16 metros |
| MALO | Menos de 15 metros | Menos de 10 metros |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Flexibilidad | *HOMBRES* | *MUJERES* |
| EXCELENTE | Más de +15 cm | Mas de +18 cm |
| BUENO | De +8 a +15 cm | De +12 a +18 cm |
| REGULAR | De 0 a +7 cm | De +4 a +11 cm |
| DEFICIENTE | De -7 a -1 cm | De -5 a +3 cm |
| MALO | Menos de -7 cm | Menos de -5 cm |

|  |  |
| --- | --- |
| Salto Largo | *HOMBRES Y MUJERES* |
| EXCELENTE | Más de 3.00metros |
| BUENO | De 2.50 3.00 metros |
| REGULAR | De 2.01 a 2.50 metros |
| DEFICIENTE | De 1.50 a 2.00 metros. |
| MALO | Menos de 1.50 metros |

|  |  |
| --- | --- |
| Coordinación | HOMBRES Y MUJERES |
| EXCELENTE | Más de 60 repeticiones |
| BUENO | De 50 a 60 repeticiones |
| REGULAR | De 40 a 49 repeticiones |
| DEFICIENTE | De 30 a 39 repeticiones |
| MALO | Menos de 30 repeticiones |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| SUSPENSION | *HOMBRES* | *MUJERES* |
| EXCELENTE | Mas de 65 seg | Mas de 40 se |
| BUENO | 51 a 65 | 30 a 40 |
| REGULAR | 35 a 50 | 20 a 30 |
| DEFICIENTE | 21 a 35 | 10 a 20 |
| MALO | Menos de 20 | Menos de 10 |

***PLAN PERSONAL DE VIDA SALUDABLE***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PRIMER PERIODO 2014** | **REGISTRO** | **CALIFICACION** |
| **VELOCIDAD** |  |  |
| **COORDINACION** |  |  |
| **SALTO LARGO** |  |  |
| **RESISTENCIA** |  |  |
| **LANZAMIENTO** |  |  |
| **ABDOMINALES** |  |  |
| **FLEXIBILIADAD** |  |  |

**Nombre del Estudiante \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Grupo \_\_\_\_\_\_**

**Coloque en las casillas correspondientes, los registros Individuales de las pruebas y la calificación obtenida,**

**según las tablas de comparación**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CUARTO PERIODO** | **REGISTRO** | **CALIFICACION** |
| **VELOCIDAD** |  |  |
| **COORDINACION** |  |  |
| **SALTO LARGO** |  |  |
| **RESISTENCIA** |  |  |
| **LANZAMIENTO** |  |  |
| **ABDOMINALES** |  |  |
| **FLEXIBILIADAD** |  |  |

**MI PLAN DE MEJORAMIENTO PERSONAL**

**Las cualidades físicas que debo mantener son : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Las cualidades físicas que debo mejorar son : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***PROYECTO DE VIDA SALUDABLE***

***Justificación (Importancia y beneficios): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

|  |  |
| --- | --- |
| ***OBJETIVOS (Que quiero alcanzar)*** | ***ESTRATEGIAS*** |
|  |  |
| ***METAS (Cuanto quiero alcanzar)*** | ***HABITOS QUE DEBO ELIMINAR*** |
|  |  |

***OBSERVACIONES:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***