**TALLER VACACIONAL I PERIODO GRADOS 10° Y 11°**

**1-Consulta y define los siguientes aspectos y conceptos:**

1. ¿Qué es la fuerza?
2. ¿Cuáles son las manifestaciones de la fuerza?
3. Historia del béisbol
4. Fundamentos técnicos básicos del béisbol
5. ¿Qué es IMC? ¿Para qué sirve?
6. De acuerdo a lo anterior evalúa de acuerdo al IMC en que condición te encuentras y algunas estrategias de mejora.

**2-Una vez definidos estos conceptos vas a preparar una exposición (Diapositivas) para sustentar el tema de tu elección de manera amplia y clara.**

**3- Para la realización del componente practico el estudiante deberá proponer una serie de ejercicios de acuerdo a los deportes correspondientes para este periodo y deberá expresar que tipos de fuerza intervienen en la ejecución de cada uno de ellos**

**Nota: Para la realización del componente practico puedes articular varios conceptos en una sola actividad.**

Para el espacio práctico de la Vacacional, presentarse con los elementos de bioseguridad dispuestos por el colegio (tapabocas, alcohol o gel antibacterial), y, además, hidratación. En la fecha que estipule el consejo académico.

***“LA EDUCACIÓN FÍSICA ES LA ARMONIA ENTRE CUERPO Y MENTE, QUE CARACTERIZA AL SER HUMANO EN LA BUSQUEDA DE UN DESARROLLO INTEGRAL”***

***¡Éxitos!***

**TALLER VACACIONAL II PERIODO GRADOS 10° Y 11°**

De acuerdo a lo anteriormente visto en clase realiza un breve resumen de:

-Historia del baloncesto.

-Historia del balonmano.

-Cual ha sido la evolución de cada uno de estos deportes con el pasar del tiempo?

-Explica las primer reglas de cada uno de estos deportes y cuales se han modificado o eliminado con el tiempo.

2- Define los siguientes conceptos y realiza un cuadro con los valores correspondientes.

-Toma de valores IMC

-Frecuencia cardiaca

-Frecuencia cardiaca de entrenamiento.

Practica:

Deberás realizar circuitos de trabajo en donde muestres cada uno de los fundamentos técnicos básicos vistos durante el periodo.

***“LA EDUCACIÓN FÍSICA ES LA ARMONIA ENTRE CUERPO Y MENTE, QUE CARACTERIZA AL SER HUMANO EN LA BUSQUEDA DE UN DESARROLLO INTEGRAL”***

**TALLER VACACIONAL III PERIODO GRADOS 10° Y 11°**

Para el componente teórico deberás realizar un video corto en donde menciones las definiciones de los siguientes conceptos:

**Resistencia**

FUTBOL

VOLEIBOL

Trabajos pliométricos

Propiocepción

Ejercicios de coordinación y habilidades y destrezas

Vacacional

Practica:

Deberás realizar circuitos de trabajo en donde muestres cada uno de los ejercicios correspondientes a cada una de estas definiciones vistos durante el periodo.

***“LA EDUCACIÓN FÍSICA ES LA ARMONIA ENTRE CUERPO Y MENTE, QUE CARACTERIZA AL SER HUMANO EN LA BUSQUEDA DE UN DESARROLLO INTEGRAL”***

**TALLER VACACIONAL IV PERIODO GRADOS 10° Y 11°**

Teniendo en cuenta los contenidos vistos y desarrollados durante el periodo debes realizar y tener consignados de manera escrita todos los fundamentos técnicos básicos de las diferentes disciplinas deportivas vistas durante el desarrollo del mismo. En lo relacionado a la práctica en el espacio con el docente, deberás proponer y ejecutar una serie de ejercicios de cada una de las siguientes temáticas:

**-Sistemas de competencia**

**-Elaboración de fixture**

**-Juzgamiento deportivo**

**-Reglamentacion.**

**Nota: Para la realización del componente practico puedes articular varios conceptos en una sola actividad.**

Para el espacio práctico de la Vacacional, presentarse con los elementos de bioseguridad dispuestos por el colegio (tapabocas, alcohol o gel antibacterial), y, además, hidratación. En la fecha que estipule el consejo académico.

***“LA EDUCACIÓN FÍSICA ES LA ARMONIA ENTRE CUERPO Y MENTE, QUE CARACTERIZA AL SER HUMANO EN LA BUSQUEDA DE UN DESARROLLO INTEGRAL”***

***¡Éxitos!***