


<b>AÑO: 2020</b>	
<b>ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>	
<b>DOCENTE: ANDRÉS VARGAS</b>	
<b>TRABAJO: PROMOCIÓN ANTICIPADA</b>	
<b>GRADO: 6</b>	

**FECHA DE ENTREGA:**

**ESTUDIANTE:**

**GRUPO ACTUAL:**

### **INDICADORES DE DESEMPEÑO**

- Analiza las diferentes pruebas que le permiten conocer su estado físico y realiza acciones gimnásticas.
- Ejecuta y explora sus capacidades físicas y habilidades gimnásticas en beneficio de su calidad de vida.
- Disfruta y posee una actitud adecuada para mejorar su estilo de vida como medio para interactuar con los demás y mejorar a nivel personal.

### **COMPETENCIAS A REFORZAR**

- Conceptos básicos de educación física.
- Test o pruebas para evidenciar estado físico.
- Variaciones del crecimiento.
- Expresión corporal.
- Habilidades básicas.
- Capacidades físicas.
- Calidad de vida.
- Historia, conceptos y modalidades de la gimnasia.
- Actividades al aire libre.

## PRESENTACIÓN ADECUADA DEL TRABAJO

Para realizar este trabajo debe tener en cuenta que todo debe ser hecho a mano y realizado por el alumno/na. Dibujos (Coloreados), gráficas, esquemas etc. Deben ser realizados a mano.

Debe presentar el trabajo antes de las fechas previstas por el colegio para poder realizar la sustentación, además de presentar el examen. **OJO**, el trabajo debe ser entregado y sustentado, con buena presentación y ortografía. No escribir con letra exageradamente grande para llenar espacios o dejar reglones en cada línea para dejar espacios solo por cumplir.

El trabajo se presentará en hojas de block.

### TRABAJO

1. En dos hojas de block investigar los siguientes conceptos.

- Educación física.
- Ejercicio físico.
- Actividad física.
- Deporte.

2. En tres hojas de block escribir un ensayo sobre la Educación física que contenga:

- Breve historia de la Educación Física en la humanidad.
- Importancia de la Educación Física en el sistema educativo.
- Relevancia de la Educación Física para concientizar sobre la salud.

3. En una hoja de block investigar sobre el Ejercicio Físico que contenga:

- Importancia de realizarlo.
- Beneficios para la salud.
- Realizar 2 dibujos (una hoja por dibujo) que evidencie el Ejercicio Físico.

4. En dos hojas de block investigar sobre la Actividad Física que contenga:

- Importancia de realizarla.
- Beneficios para la salud.
- Actividad Física como promotor para la prevención de enfermedades.

5. En 3 hojas de block investigar sobre el deporte que contenga:

- Breve historia del deporte.
- Importancia para la humanidad.
- Investigar dos deportes que a usted le guste.
- En dos hojas de block (una por cada dibujo) realizar dibujos de los deportes que usted eligió

6. En una hoja de block realizar un ensayo con sus propias palabras sobre:

- El deporte ¿Es salud o no? Argumente porque si o porque no es salud para usted.

7. Investigar en 3 hojas de block sobre las variaciones del crecimiento que contenga:

- Las etapas del crecimiento (natal, infancia, adolescencia, adultez y vejez)
- 5 dibujos de las diferentes etapas del crecimiento (natal, infancia, adolescencia, adultez y vejez) una hoja por cada dibujo.
- Expresión corporal.
- Calidad de vida: hábitos de vida saludable. Hábitos adecuados de alimentación.

8. En dos hojas de block investigar sobre las habilidades básicas y las principales capacidades físicas.

9. En tres hojas de block investigar sobre historia, conceptos y modalidades de la gimnasia. Realizar dibujo de cada modalidad.

10. En dos hojas de block investigar sobre ecoturismo, senderismo y camping. Realizar dibujo característico de cada.

11. Investigar sobre el test de Leger y sobre el IMC (índice de masa corporal) en dos hojas de block.