

RECONOCIMIENTO DE SABERES

PROGRAMA	Educación Regular	AREA/ASIGNATURA	Educación física recreación y deportes
SEDE	Robledo	FECHA	
ESTUDIANTE		GRADO	8°

Decreto 3011, Artículo 36. Para el ingreso a cualquiera de los programas de educación de adultos, los educandos podrán solicitar que mediante evaluación previa, sean reconocidos los conocimientos, experiencias y prácticas ya adquiridos sin exigencia de haber cursado determinado grado de escolaridad formal, a través de los cuales puedan demostrar que han alcanzado logros tales que les permita iniciar su proceso formativo, a partir del ciclo lectivo especial integrado hasta el cual pueda ser ubicado de manera anticipada.

- **Contenidos:** Aspectos teóricos para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y ejercicios- caracterización e historia, reglamento del baloncesto- caracterización historia y reglamento del voleibol -métodos y técnicas de relajación-planos y ejes corporales - ejercicios de fortalecimiento de la zona media - métodos de entrenamiento- plan de entrenamiento
- **Actividades:** Presentar el trabajo escrito con la consulta del contenido temático :
 - Historia, reglamento del baloncesto.
 - Historia y reglamento del voleibol
 - Métodos y técnicas de relajación

Recomendaciones:

- _Presenta este plan de apoyo en hojas de block de forma escrita y a mano.
- Cuando presente el plan de apoyo, debe realizar la evaluación escrita y una práctica relaciona con el desarrollo de las capacidades condicionales

➤ **Bibliografía- Webgrafía**

- <https://reglamentos-deportes.com/historia-del-baloncesto/>
- <https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>
- <https://www.monografias.com/trabajos37/historia-voleibol/historia-voleibol.shtml>
- <https://www.efdeportes.com/efd93/relaja.htm>