



TALLER DE REFUERZO

1. Realizar un mentefacto que dé cuenta de la indagación del siguiente tema:
 - Capacidades físicas
2. Realice un escrito a cerca de la importancia del entrenamiento en capacidades físicas.
3. Realice un mapa conceptual donde se evidencia la indagación sobre el tema:
 - Ejercicio físico vs actividad física.
 - Clasificación de capacidades físicas.
4. Realice un escrito donde explique de que forma la actividad física mejora las capacidades cognitivas de los seres humanos.
5. Desarrollar un análisis de movimiento indagando (fotograma y videograma (sin rostros, dibujos animados o fotografías)) el concepto de biomecánica desde el siguiente referente:
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/12464/Obracompleta.2018Estradayisel.pdf?sequence=1>
6. Realizar un escrito que dé cuenta de aspectos de mejora de las capacidades físicas propias.
7. Desarrollar una infografía con información y recomendaciones para realizar actividad física y ejercicio físico.

Bibliografía

Medicine, A. C. (2012). <http://www.acsm.org/>.

