

PLAN DE APOYO SEGUNDO PERIODO 2019

PROGRAMA	Educación Regular	AREA/ASIGNATURA	Educación física
SEDE	Robledo	FECHA	
ESTUDIANTE		GRADO	11°

De acuerdo con lo leído y estudiado responda las siguientes preguntas:

1. Dibuje una muestra de 10 ejercicios para el desarrollo de la fuerza muscular
2. ¿Qué es la frecuencia cardiaca?
3. ¿Cuál es la frecuencia cardíaca normal?
4. Dibuja el sistema circulatorio y señala los sitios donde se puede tomar el pulso
5. ¿Cuál es la importancia fundamental, para la vida cotidiana, de desarrollar la resistencia aeróbica y anaeróbica?
6. Cite 10 especialidades deportivas en las que la resistencia anaeróbica tenga un papel fundamental.
7. Dibuja el cuerpo humano y señala o nombra los planos y ejes anatómicos
8. ¿Qué son los ejes y planos?
9. ¿Cuáles son los tres ejes corporales?
10. ¿Qué significa planos corporales?
11. ¿Qué es proximal y distal?
12. ¿Qué es medial y lateral en anatomía?
13. Describa factores que afecten la fuerza muscular
14. Establezca la diferencia entre fuerza y resistencia
15. Dibuja una muestra de 10 ejercicios de fortalecimiento de core.

NOTA

1. Presenta este plan de apoyo en hojas de block de forma escrita y a mano.
2. Cuando presente el plan de apoyo, debe realizar la evaluación escrita y una práctica dirigida de resistencia aeróbica.

¡TE DESEO MUCHOS ÉXITOS!