

PLAN DE APOYO PRIMER PERIODO 2020

PROGRAMA	Educación Regular	AREA/ASIGNATURA	Educación física
SEDE	Divisa	FECHA	
ESTUDIANTE		GRADO	9°

Actividades:

Responde y argumenta.

1. ¿Qué son las capacidades físicas condicionales y defina su clasificación?
2. ¿Qué son las capacidades físicas coordinativas y defina su clasificación?
3. ¿Cuál es la diferencia entre capacidades físicas condicionales y capacidades físicas Coordinativas?
4. Investiga 5 ejercicios para mejorar cada una de las capacidades físicas condicionales (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad)
5. Investiga 5 ejercicios para mejorar cada una de las capacidades físicas coordinativas
6. Dibuja diez ejercicios que realizaste en las clases de educación física durante el periodo y explica en qué consiste cada uno.
7. ¿Qué es un test de valoración de la condición física?
8. Realice un mapa conceptual con el tema del calentamiento, debe tener definición, tipos, fases, fundamentos por efectos, normas y recomendaciones.
9. Investiga explica y dibujar 10 ejercicios para una rutina de calentamiento que se puede hacer en casa.

Recomendaciones:

1. Presenta este plan de apoyo en hojas de block, realizado a mano.
2. Cuando presentes el plan de apoyo, debes realizar la evaluación escrita y una práctica de resistencia planeada por el docente encargado.