

## PLAN DE APOYO PRIMER PERIODO 2020

<b>PROGRAMA</b>	Educación Regular	<b>AREA/ASIGNATURA</b>	Educación física
<b>SEDE</b>	Robledo	<b>FECHA</b>	
<b>ESTUDIANTE</b>		<b>GRADO</b>	6°

### Actividades:

Consulta lo siguiente.

1. Consulta el siguiente glosario y explica el significado de cada palabra: entrenamiento deportivo, actividad física, recreación, condición física, agilidad, destreza, deporte, lúdico, coordinación, resistencia, velocidad, equilibrio, fuerza, ejercicio aeróbico, ejercicio anaeróbico, aptitud física, intensidad, carga y volumen.
2. Elabora una sopa de letras con las anteriores palabras del glosario.
3. Consulta sobre la historia de la educación física. (Una página)
4. Dibuja diez ejercicios que realizaste en las clases de educación física durante el periodo y explica en qué consiste cada uno.
5. Responde: ¿Qué es el calentamiento deportivo?
6. ¿Qué son las capacidades físicas condicionales?

### 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.