

PLAN DE APOYO PRIMER PERIODO 2020

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

Actividades:

Responde y argumenta.

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

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.