

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTORABAD GÓMEZ	
	Proceso: GESTION CURRICULAR	Código
AREA: EDUCACIÓN FISICA NOMBRE DEL DOCUMENTO: PLANES DE APOYO Y MEJORMIENTO GRADO: QUINTO : PERÍODO 2 DOCENTE : YESID CASTRO NOMBRE DEL ESTUDIANTE:		Versión 01
		Página 1 de 1

LOGROS/POR COMPETENCIAS

- Reconoce la incidencia de las actividades físicas en la salud humana.
- Reconoce las capacidades físicas básicas y su incidencia en la salud humana.
- Reconoce las capacidades coordinativas.
- Practica las habilidades motoras básicas.

ACTIVIDADES A REALIZAR

Recuerde que las actividades deben ser entregadas oportunamente, de acuerdo a los requerimientos del docente y deben sustentarse.

Elas deben quedar consignadas en el respectivo cuaderno como evidencia.

El plan de apoyo y mejoramiento también le permite al estudiante que lo desee superar logros que quedaron evaluados con una valoración inferior a la esperada por este.

- ¿Cuáles son los beneficios para la salud de hacer actividad física?
- ¿Qué es velocidad?
- ¿Qué es resistencia?
- ¿Qué es flexibilidad?
- ¿Qué es fuerza?
- ¿Qué es coordinación?
- ¿Qué es coordinación óculo-pedica?
- ¿Qué es coordinación óculo-manual?
- ¿Qué es equilibrio?
- ¿Qué es equilibrio estático?
- ¿Qué es equilibrio dinámico?
- ¿Qué son y cuáles son las habilidades motoras básicas?

- ¿Qué son los aeróbicos?
- ¿Cuáles son los beneficios para la salud de los aeróbicos?

BIBLIOGRAFÍA

- **Bibliografía:**
- <http://deportivasfesaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas-corregido.pdf>
- <http://html.rincondelvago.com/capacidades-fisicas-basicas.html>
- <http://educacionfisicauno.blogspot.com/2010/03/capacidades-fisicas.html>

Comentario [U1]: No solo la web gráfica, se debe colocar el nombre del autor y la fecha de consulta

METODOLOGÍA DE LA EVALUACIÓN

La evaluación tiene la metodología de consulta para reforzar los conceptos no comprendidos en las clases, la cual debe estar acompañada de un trabajo escrito en el cuaderno y una sustentación oral, por tal razón el docente asignará 2 notas una por el trabajo escrito y otra por la sustentación oral de dichos conceptos.

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO ESCRITO:

FECHA DE SUSTENTACIÓN ORAL:

NOMBRE DEL EDUCADOR: YESID CASTRO

FIRMA DEL EDUCADOR:

NOMBRE DEL PADRE DE FAMILIA:

FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA:

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

FIRMA DEL ESTUDIANTE:
