

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTORABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTION CURRICULAR	Código	
AREA: EDUCACIÓN FISICA NOMBRE DEL DOCUMENTO: PLANES DE PROFUNDIZACION 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.
 - Ellas deben quedar consignadas en el respectivo cuaderno como evidencia.
 - ¿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?
 - ¿Qué es la condición física?
 - ¿Qué es el acondicionamiento físico?
 - ¿Qué es el atletismo?
 - Explique en qué consisten las siguientes carreras del atletismo:

- Carreras de velocidad
- Carreras de medio fondo
- Carreras de fondo
- Carreras de relevo
- Carreras con obstáculos
- Explique en qué consisten las siguientes saltos del atletismo:
- Salto de longitud
- Triple salto de longitud
- Salto alto
- Salto alto con perdiga o garrucha
- Explique en qué consisten las siguientes lanzamientos del atletismo:
- Lanzamiento de bala
- Lanzamiento de disco
- Lanzamiento de jabalina

BIBLIOGRAFÍA

- **Bibliografía:**
- <http://deportivasfesaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas-correcto.pdf>
- <http://html.rincondelvago.com/capacidades-fisicas-basicas.html>
- <http://educacionfisicauno.blogspot.com/2010/03/capacidades-fisicas.html>
- <http://deporte.uncomo.com/articulo/las-pruebas-de-atletismo-mas-comunes-19428.html>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Atletismo>

Comentario [U1]: No solo la webgrafía, 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:

