



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BELLO HORIZONTE
Aprobada por Resolución No 4518 del 22 de noviembre de 2005
PLAN DE APOYO EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO
3

INSTRUCCIONES:

- Estimado estudiante a continuación encontrarás el listado de indicadores de desempeño para todo el año escolar, con las respectivas actividades para el cumplimiento del plan de apoyo, indicador por indicador.
- Entregar el trabajo el día indicado.
- El trabajo debe estar muy bien presentado, sin arrugas, tachones o sucio.
- Presentarlo con las normas ICONTEC, y no olvide ponerle portada.
- Prepararse muy bien para sustentar la información del taller en forma oral y practica
- Presentarse a la sustentación y evaluación, el día y la hora indicada.
- Valoración de las actividades: El trabajo escrito y sustentación 50% y actividad practica 50%

INDICADOR DE DESEMPEÑO - PRIMER PERIODO: 1

1. Explica cómo se desarrollan las actividades utilizando desplazamientos rítmicos.
2. Demuestro por medio de juegos y ejercicios el mejoramiento del desplazamiento rítmico.
3. Participo de forma activa en la realización de las actividades.





Actividad:

Con la ayuda de tus padres consulta:

1. ¿Por qué es importante el calentamiento?
 2. ¿Qué son desplazamientos rítmicos?
 3. ¿Qué es cadencia y realiza el dibujo?
 4. Dibuja 5 ejercicios de calentamiento.
 5. Lee, analiza y señala la correcta.
- El ejercicio donde intervienen los agentes ojo-pie, recibe el nombre de:
 - A. Movimiento corporal.
 - B. Coordinación óculo- pédica.
 - C. Coordinación fina.
 - D. Coordinación gruesa.
 - En la coordinación óculo - manual se trabaja:
 - A. el ritmo.
 - B. los agentes ojo-mano.
 - C. la flexibilidad.

D. La coordinación fina y gruesa.

6. Realiza un dibujo de: coordinación óculo – manual y coordinación óculo – pédica.
7. Escribe el nombre de cada deporte o actividad de la coordinación óculo pédica.

		
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text" value="PATINAJE"/>	<input type="text" value="FUTBOL"/>	<input type="text" value="SALTO DE VALLAS"/>
<input type="text" value="CORRER"/>	<input type="text" value="SALTAR CUERDA"/>	<input type="text" value="BAILAR"/>

8. Define desde lo que esta en el cuaderno qué es: marcha, ritmo, serie de cambios, calentamiento, coordinación, desplazamiento; organízalo en orden alfabético.