



PLAN DE APOYO

ASIGNATURA/AREA: Educación Física	FECHA:
PERIODO: II	GRADO: Undécimo
NOMBRE DEL DOCENTE: Sebastián Orozco Osorio	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:	
FECHA DE SUSTENTACIÓN:	
INDICADOR DE DESEMPEÑO • Describo el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación. • Selecciono y aplico técnicas de movimientos para mi proyecto de actividad física. • Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física. • Asumo en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.	
Recursos:	

ACTIVIDADES

El plan de apoyo del área de educación física, recreación y deportes se realiza practico.

Actividades prácticas: [Actividad física para la salud](#)

En la diapositiva encontrara 4 actividades en las cuales se desarrollan diferentes ejercicios de las capacidades condicionales y coordinativas trabajadas durante el periodo. A partir de estas actividades deberá ejecutar 3 que serán escogidas en el momento de la sustentación.

Se recomienda practicar en casa las cuatro actividades para estar preparado y presentarlas.

Evaluación:

- Se escogerán 3 de las actividades planteadas en la diapositiva y deberá realizarlas completamente en la fecha asignada.

Criterios de aprobación:

Ítem	Nota
Actividades físicas realizadas completas	