



Resolución de Aprobación 11 75 del 31 de octubre de 2012
Resolución de Aprobación Media Técnica: 1263 del 7 de febrero de 2017
DANE: 105001006556 – NIT: 900585184-1

PLAN DE APOYO

ASIGNATURA/AREA: Educación Física	FECHA:
PERIODO: I	GRADO: Decimo
NOMBRE DEL DOCENTE: Sebastián Orozco Osorio	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:	
FECHA DE SUSTENTACIÓN:	
INDICADOR DE DESEMPEÑO: - Identifico los conocimientos sobre la relación actividad física – pausa – actividad física, en mis actividades motoras. - Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida. - Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos. - Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones. - Aplico 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 2 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 2 de las actividades planteadas en la diapositiva y deberá realizarlas completamente en la fecha asignada.

Criterios de aprobación:

Ítem	Nota
Actividades físicas realizadas completas	