



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

<b>ASIGNATURA/AREA:</b> Educación Física	<b>FECHA:</b>
<b>PERIODO:</b> I	<b>GRADO:</b> Decimo
<b>NOMBRE DEL DOCENTE:</b> Sebastián Orozco Osorio	
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE:</b>	
<b>FECHA DE SUSTENTACIÓN:</b>	
<b>INDICADOR DE DESEMPEÑO:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identifico los conocimientos sobre la relación actividad física – pausa – actividad física, en mis actividades motoras.</li><li>• Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida.</li><li>• Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.</li><li>• Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.</li><li>• Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.</li></ul>	
<b>RECURSOS:</b>	

### 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 8 ejercicios en la sustentación.

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

### Evaluación:

- Se escogerán 8 de las actividades planteadas en la diapositiva y deberá realizarlas completamente asignada.

### Criterios de aprobación:

Ítem	Nota
Actividades físicas realizadas completas	