PLAN DE RECUPERACIÓN ANUAL – EDUCACIÓN FÍSICA

Grado: Quinto
Estudiante: _____
Fecha: _____

Propósito: Reconocer la importancia de la actividad física, fortalecer los conocimientos sobre movimiento corporal, capacidades físicas, juegos, deportes y expresiones culturales.

Actividad 1. Conceptos básicos

Define con tus propias palabras:

1. ¿Qué es la Educación Física?
2. ¿Qué es el calentamiento?
3. ¿Qué es la expresión corporal?
4. ¿Qué es el juego limpio?

Actividad 2. Capacidades físicas

Relaciona cada capacidad física con su definición.

- Fuerza
- Resistencia
- Velocidad
- Flexibilidad

a. Capacidad de realizar movimientos en el menor tiempo posible.
b. Capacidad de mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado.
c. Capacidad de vencer o soportar una resistencia.
d. Capacidad de realizar movimientos amplios.

Actividad 3. El calentamiento

1. ¿Por qué es importante calentar antes de hacer ejercicio?
2. Escribe cuatro ejercicios que se pueden realizar durante el calentamiento.
3. ¿Qué consecuencias puede tener realizar actividad física sin preparación previa?

Actividad 4. Habilidades motrices

Escribe un ejemplo de actividad que permita desarrollar:

- Coordinación:
- Equilibrio:
- Desplazamiento:
- Lanzamiento:
- Salto:

Actividad 5. Juegos predeportivos

Completa el cuadro:

Deporte	Elemento utilizado	Objetivo principal
Fútbol		
Baloncesto		
Voleibol		

Actividad 6. Expresión corporal y danzas

1. ¿Qué es la expresión corporal?
2. ¿Cómo podemos comunicar emociones a través del movimiento?
3. Escribe tres danzas tradicionales de Colombia y menciona la región a la que pertenecen.

Actividad 7. Relevos y obstáculos

Describe cómo se realiza una carrera de relevos y escribe tres normas que se deben respetar para participar de manera segura.

Actividad 8. Convivencia deportiva

Escribe cinco actitudes que debe demostrar un buen deportista durante una actividad física.

Actividad 9. Práctica motriz

Realiza una secuencia de movimientos que incluya:

- Desplazamiento.
- Equilibrio.
- Salto controlado.
- Coordinación de brazos y piernas.

Sede Central +57 3243009932
Sede Santo Tomás +57 3243009934
Sede Central: Carrera 29 No. 41-14, Medellín
Sede Santo Tomás: Carrera 33 No. 36A-28, Medellín
secretaria@ielamilagrosa.edu.co

- Movimiento expresivo.

Describe brevemente cómo te sentiste al realizarla.

Sede Central +57 3243009932
Sede Santo Tomás +57 3243009934
Sede Central: Carrera 29 No. 41-14, Medellín
Sede Santo Tomás: Carrera 33 No. 36A-28, Medellín
secretaria@ielamilagrosa.edu.co