INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARISCAL ROBLEDO

EDUCACIÓN FÍSICA

PLAN DE APOYO 2017

1. Realiza un ensayo sobre la importancia de la actividad física en la vida del ser humano a nivel orgánico, emocional y mental desde tu perspectiva personal. 1 página
2. Enuncie 10 beneficios que produce la actividad física y el deporte en el ser humano
3. Dibuja y explica 5 ejercicios de acondicionamiento físico donde se trabajen diferentes grupos musculares.
4. Dibuja y explica 3 ejercicios de lanzar, driblar y pasar el balón en el baloncesto
5. Realiza un crucigrama empleando palabras sobre juegos callejeros y deportes nuevos.
6. Realiza un video para diferentes actividades físicas as´:
7. Acondicionamiento físico con 10 ejercicios de 30 segundos cada uno
8. Manejo del balón de fútbol empleando borde interno, externo, planta, empeine, muslo y cabeza. 1 minuto
9. Manejo del balón de baloncesto, driblar, pasar y lanzar en parejas.
10. Golpe de voleo y antebrazo durante 1 minuto evitando que el balón caiga al piso