



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO

PLAN DE APOYO

CÓDIGO:
ED-F-09

VERSIÓN:
1

FECHA: 07-01-2014
Página 1 de 1

ÁREA/ASIGNATURA: Educación Física _____ **GRADO:** 10

GRUPOS: 10-1 y 10-2 _____

DOCENTE: Andrés Vargas _____

PERÍODO: 1 _____

ESTUDIANTE: _____ **GRUPO:** _____

1. INDICADORES DE DESEMPEÑO A RECUPERAR:

- Selecciono técnicas de movimientos centralizados, que permitan percibir los efectos de estos en mi cuerpo.
- Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y principios básicos sobre salud y calidad de vida.
- Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física.

2. ACTIVIDADES:

Plan de apoyo a resolver.

1. En dos hojas escribir un ensayo sobre la Educación física que contenga:
 - ¿Qué significa para usted?
 - Importancia de la Educación Física en el sistema educativo.
 - Relevancia de la Educación Física para concientizar sobre la salud.
2. Escribir un ensayo sobre las principales capacidades físicas y debe tener:
 - Para usted ¿qué es fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad?
 - En ¿Cuáles tiene condiciones y cuáles no? ¿Por qué?
 - Realizar un dibujo característico de cada una de las capacidades.
3. Sobre expresión corporal.
 - Explicar 5 formas de expresión corporal. Ejemplo, el baile. Explica ¿por qué?
 - Realizar un dibujo característico de cada uno.
4. Calcule su IMC. La fórmula es peso/talla al cuadrado.
 - ¿Cómo cree que está su peso? ¿Por qué?
 - ¿Cómo cree que está su condición física? ¿Por qué?