



**PLANEACIÓN DE CLASE ED. FÍSICA**  
**PLAN DE APOYO**  
**PRIMER PERIODO**  
**Grado 5°**  
**2023**

<b>Fecha</b>	Abril 2023	<b>Semana:</b> 13
<b>Docente</b>	Jefferson Tello	
<b>Tema</b>	Actividad física, recreación y deporte	
<b>Objetivo</b>	Identificar los efectos de la actividad física en el cuerpo humano y sus beneficios para el desarrollo infantil.	

### Recomendaciones

Desarrolla las siguientes actividades en tu cuaderno de educación física teniendo en cuenta la buena presentación de las actividades, coloreando los dibujos y cumpliendo con los tiempos asignados.

**Actividad 1.** Consulta el significado de las siguientes palabras relacionadas con la educación física y acompaña cada definición con un dibujo.

A. Calentamiento. B. Estiramiento. C. Hidratación. D. Resistencia E. Flexibilidad F. Fuerza G. Velocidad

**Actividad 2.** Explica con tus palabras en qué consisten los siguientes ejercicios y cuál es su aporte al desarrollo físico:

- A. Saltar lazo
- B. Trotar
- C. Lanzar y atrapar pelotas
- D. Montar bicicleta

**Actividad 3.** De acuerdo a las actividades trabajadas en el salón de clase y en el campo (cancha de, auditorio) dibuja algunos de los ejercicios básicos de calentamiento y estiramiento.

**Actividad 4.** Con ayuda de tus padres prepara una ronda, canción infantil o juego tradicional para realizar con tus compañeros. Escribe las instrucciones y los recursos que necesitas para aplicarlo.

**Actividad 5.** El plan de apoyo se complementará con actividades prácticas en la cancha o auditorio.