

PLAN DE APOYO GRADO SEPTIMO
EDUCACIÓN FISICA RECREACIÓN Y DEPORTE
PRIMER PERIODO

1. Consultar por que es importante hacer calentamiento antes de practicar deporte y cuales son las partes del calentamiento
2. Dibuje en una hoja de block cuales son las articulaciones que se deben tener en cuenta a la hora de hacer la movilidad articular
3. Consulte que es el estiramiento y dibuje 2 ejercicios de estiramiento de brazos, 2 de piernas y dos de espalda
4. sustentar los anterior con demostraciones practicas
5. Presentarse a la profesora con el uniforme de educación física bien llevado y estar preparado fisicamente para el desarrollo de actividad física entre moderada y fuerte