
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ</b>				
	<b>ESTRATEGIAS DE APOYO</b>				
	<b>COMPLEMENTARIAS</b>		<b>PLAN DE MEJORAMIENTO</b>	<b>X</b>	<b>PROMOCIÓN ANTICIPADA</b>
<b>DOCENTE</b>	JOAQUIN CORREA				
<b>ÁREA</b>	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES			<b>PERÍODO</b>	2
<b>GRADO</b>	11	<b>FECHA DE ENVÍO</b>			
Estimado estudiante de Fe y Alegría San José, la actividad programada en este formato deberá ser realizada pensando en tu formación personal y en el desarrollo de tus competencias. Presentar el taller con los puntos aquí señalados es parte obligatoria del proceso, que consiste en la presentación de una evaluación escrita equivalente al 100% de la nota de recuperación. La evaluación será programada desde Coordinación.					
<b>ACTIVIDAD</b>	Taller			Evaluación escrita 100 %	
<b>Fecha de entrega</b>				Pendiente programación de Coordinación	
<b>TALLER</b>					
<b>TENER EN CUENTA</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Leer muy bien las indicaciones que se dan y tener muy presente la fecha de entrega</li> <li>➤ El taller se presenta en hojas de block sin rayas, escrito a mano (del estudiante) y con márgenes en cada lado de 2.5 cm. La portada deberá presentar el título del trabajo – Nombre completo del estudiante – Grado - Área</li> <li>➤ Ningún punto del taller se resuelve en el formato enviado, todo deberá ir en el trabajo escrito.</li> <li>➤ Realizar del taller COMPLETO es requisito para presentar el examen escrito</li> <li>➤ Para el día del examen escrito: traer el taller y el cuaderno al día</li> <li>➤ La información sobre los temas a desarrollar está en el cuaderno</li> <li>➤ No es transcribir información de Internet, debes seleccionar información precisa de varias páginas web</li> </ul>					

En este espacio se describen cada una de las actividades que deberá resolver para el tema planteado

### INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRIA SAN JOSE

#### TALLER DE RECUPERACIÓN EDUCACION FISICA

**NOMBRE:** ----- **GRADO:** -----

#### LA MÁQUINA HUMANA

En la siguiente gráfica deberás seleccionar 10 partes del vehículo y al lado colocar una parte de nuestro cuerpo haciendo una comparación de acuerdo al funcionamiento. **Ejemplo las farolas serían los ojos.**



Responde lo más sinceramente posible. **¿POR QUÉ CREES QUE ESTÁS HACIENDO RECUPERACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA?**

¿Qué es una prueba de relevos?

¿Para qué sirven?

Explica y dibuja un juego de relevos.

ENCUENTRA 10 PALABRAS RELACIONADAS CON EL ATLETISMO

T	V	E	L	O	C	I	D	A	D
C	E	R	E	R	R	O	C	P	I
A	F	S	P	E	N	A	G	I	O
R	E	M	T	E	T	A	O	S	N
R	O	N	A	I	F	O	L	T	O
E	M	O	L	C	G	A	T	A	T
R	I	P	A	L	O	O	J	S	A
A	J	A	B	A	L	I	N	A	R
S	A	L	T	O	S	B	T	Z	A
L	A	N	Z	A	R	L	O	G	M

La siguiente actividad es práctica la debes realizar en el colegio, en la clase de educación física.

1. Realiza un calentamiento dando 10 vueltas a la totalidad del patio.
2. Realiza mínimo 10 estiramientos.
3. Realiza los siguientes ejercicios:

ABDOMINALES 10 SERIES DE 20 REPETICIONES.

**ABDOMINALES**

10 SERIES DE 20 REPETICIONES



**SENTADILLAS**

10 SERIES DE 20 REPETICIONES



**FONDOS TRIPCEPS**

10 SERIES DE 10 REPETICIONES



Fondos (Triceps)