

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA****ACTIVIDADES DE APOYO****SECCIÓN:****NOMBRE DEL ESTUDIANTE**

Área: _____ Educación _____ física _____ Asignatura:

Docente: Blanca Rosmira Echeverry Suarez grado: Aceleración
Fecha: 18/03/20

Firma de padres y/o Acudientes: _____ Calificación: _____

OBJETIVO:

Su propósito es el desarrollo del cuerpo humano a través de diferentes ejercicios controlados y disciplinas deportivas. Además de fortalecer el cuerpo y mejorar la salud, la educación física pretende generar un bienestar mental en el estudiante.

METODOLOGIA:

Los talleres se resuelven el cuaderno de educación física y serán entregados al docente.

Taller de educación de física sobre cualidades físicas

Sera un taller de consulta utilizando los link que aparecen al final de los temas:

- a. Calentamiento estiramiento
Definición, consultar varios autores
- b. Tipos de calentamiento:
Definir y explicar cada uno de ellos
- c. Velocidad
- d. Resistencia con relación a la educación física
- e. Fuerza
- f. Habilidad
- g. Equilibrio
- h. Agilidad



Lea con tranquilidad los documentos que encuentres en el Link y Responda las anteriores preguntas:

- <http://www.efdeportes.com/efd108/el-calentamiento-tipos-y-fases.htm>
- <http://www.google.com.co/search?q=CALENTAMIENTO+FISICO&hl=es&sa=G&prmd=imvnsb&tbo=isch&tbo=u&sourc e=univ&ei=ffffmt4%20UEs3sggS5-idAg&ved=0CC4QsAQ&biw=1137&bih=741>
- <http://spartansports.ning.com/profiles/blogs/calentamiento-fisico>
- <http://www.efdeportes.com/efd129/el-calentamiento-en-educacion-fisica.htm>
- http://www.sudarlacamiseta.com/ARCHIVO/teoria_entren/calentamiento.htm#obj
- <http://www.rena.edu.ve/SegundaEtapa/deporte/lafuerza.html>
- <http://www.gimnasia.net/resistencia-en-educacion-fisica/>
- <http://emilio-ecl.blogspot.com/2010/05/la-velocidad.html>
- <http://www.buenastareas.com/ensayos/Habilidades-En-Educaci%C3%B3n-F%C3%ADsica/2353790.html>
- <http://www.buenastareas.com/ensayos/Equilibrio-En-Educacion-Fisica/245218.html>

