


| | |
|---|---|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA |
| | PLAN DE APOYO |
| | I.E LA ESPERANZA |
| NOMBRE DEL ESTUDIANTE | |

NODO: DESARROLLO HUMANO.

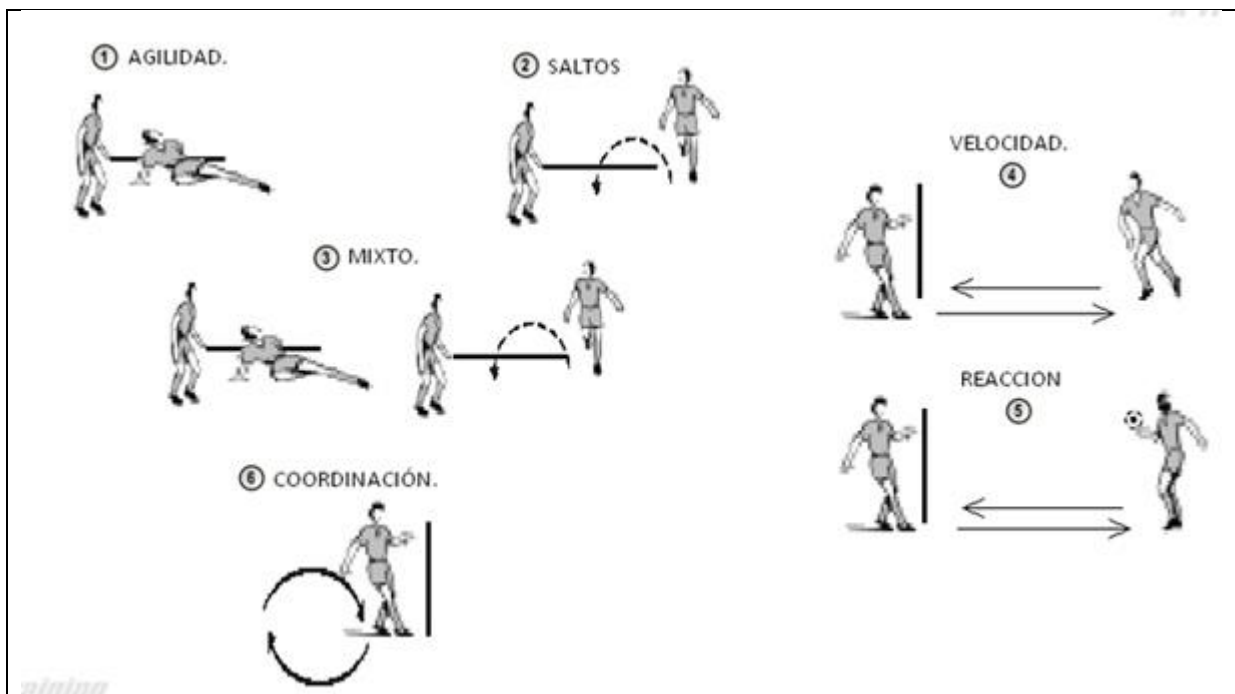
Asignatura: EDU. FISICA.

Grado: 5°

TALLER #1.

TEMA: RESISTENCIA Y AGILIDAD.

1. Observa las imágenes y describe el ejercicio.



2. Define con ayuda del diccionario u otra herramienta cada concepto aplicable para la actividad física:

AGILIDAD:

SALTOS:

MIXTO:

VELOCIDAD:

REACCION:

COORDINACION:

3. **Elabora un plegable donde puedas explicar con dibujos los conceptos del punto numero 1.**
4. **Explica la importancia de las actividades previas al ejercicio conocidas como “ejercicios de calentamiento”**
5. **Define que es una rutina deportiva.**
6. **Observa el siguiente video en YouTube y practícalos.**

<https://www.youtube.com/watch?v=69Za5UWtIC0>