

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA</b>
	<b>PLAN DE APOYO Y MEJORAMIENTO PRIMER PERIODO</b>
	<b>SEDE LA ESPERANZA</b>
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE</b>	

**NODO: SOCIAL**  
**Docente: ZULAMITA**  
**Grado: QUINTO**

**Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**

### TALLER # 1

1. ¿Qué es el juego?
2. Aporte cinco capacidades que se ayudan a desarrollar por medio del juego
3. Escriba 3 actividades donde se trabaje las habilidades motrices de base
4. Defina los siguientes términos: higiene, postura, salud, articulación, vértebras, músculos, obesidad, lumbalgia columna.
5. ¿Por qué es importante mantener una postura correcta?
6. Enumere 3 objetivos del calentamiento
7. ¿Por qué es importante realizar un buen estiramiento antes de realizar cualquier actividad Física?
8. Los juegos realizados durante la clase de educación física me permiten aprender a:
  - Respetar las normas
  - A. No seguir las instrucciones
  - B. Hacer desorden
  - C. Pelear con los compañeros
9. Si durante la clase de Educación Física el profesor coloca un ejercicio por parejas y me corresponde con un amigo que no sabe realizar muy bien lo que el profesor indicó yo debo
  - A. Burlarme de él
  - B. Decirle que busque otro compañero
  - C. Hacerme solo
  - D. Explicarle y ayudarlo a mejorar
10. El disponer o preparar el cuerpo para realizar una actividad deportiva se llama
  - A. Atención
  - B. Calentamiento
  - C. Carreras
  - D. Escoger los equipos

