

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

NODO: DESARROLLO HUMANO.

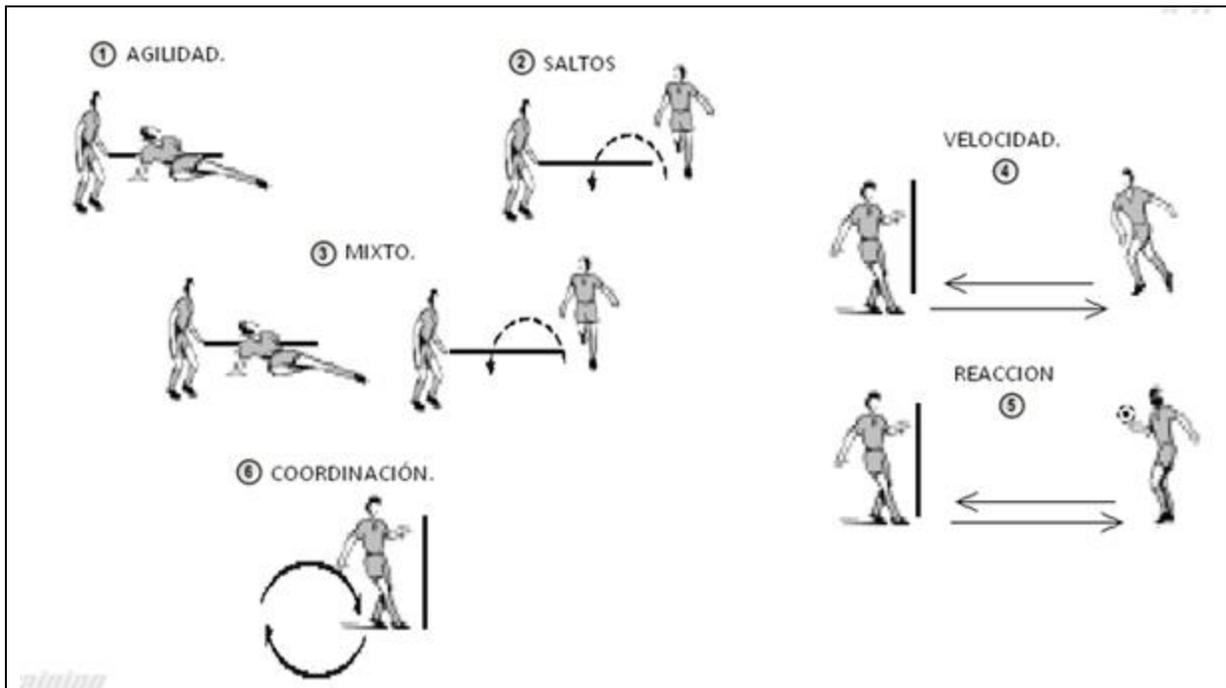
Asignatura: EDU. FISICA.

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 practicalos.

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