
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA</b>	
	<b>ACTIVIDADES DE APOYO</b>	
	<b>SECCIÓN:</b>	
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE</b>		

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&tbn=isch&tbo=u&source=univ&ei=ffMT4 UEs3sggeS5-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.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>

