



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA
Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1
ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

PLAN DE MEJORAMIENTO

Nombre del docente: Alexander Felipe Ramírez Vargas	Área: Educación física
Grado: 10°	Periodo: 1
Fecha de entrega: 7 mayo del 2021	Fecha de devolución: 14 de mayo del 2021

Actividad:

1. las capacidades físicas son aquellos caracteres que, alcanzando, mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva, y que en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo. Estas son básicamente 4 ¿cuáles son?
2. Qué es la fuerza y su respectiva clasificación
3. Qué es la flexibilidad y su respectiva clasificación
4. Qué es la resistencia y su respectiva clasificación
5. Qué es la flexibilidad y su respectiva clasificación
6. Cuáles son las capacidades condicionales, describe cada una.
7. Consulta los factores fisiológicos y físicos que determinan la velocidad de un individuo y describe la importancia, el número de fibras musculares y el color.
8. Completa el siguiente cuadro con la información faltante

	Resistencia	velocidad	Fuerza	Flexibilidad
Un ejercicio para trabajar				



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

la capacidad...				
Un test físico para medir la capacidad...				
Un deporte donde se utilice mayormente esta capacidad...				

9. Las capacidades motrices básicas son las 4 con las que todo individuo nace y las va desarrollando a lo largo de su vida, pero hay otras que denotan un grado de aprendizaje posterior al nacimiento y que son más complejas, estas habilidades son llamadas capacidades motrices condicionales, consulta cuáles son y realiza una breve descripción de cada una.
10. Realiza un mapa conceptual de las 4 capacidades físicas básicas con sus respectivas clasificaciones.