



## 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](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

### PLAN DE MEJORAMIENTO

<b>Nombre del docente: Alexander Felipe Ramírez Vargas</b>	<b>Área: Educación física</b>
<b>Grado: 10°</b>	<b>Periodo: 3</b>
<b>Fecha de entrega:</b>	<b>Fecha de devolución:</b>

#### Actividad:

1. ¿consulta qué son las capacidades físicas?
2. Consulta cuáles son las capacidades físicas.
3. Consulta cuáles son las cualidades motrices.
4. Describe la fuerza.
5. Describe la resistencia.
6. Describe la velocidad.
7. Describe la flexibilidad.
8. Describe el equilibrio.
9. Describe la coordinación.
10. Consulta y describe los factores intrínsecos y extrínsecos en el entrenamiento deportivo.