



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: 2
Fecha de entrega: 18 de agosto del 2022	Fecha de devolución: 2 de septiembre del 2022

Actividad:

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