	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: planes de Mejoramiento		Versión 01	Página 1 de 2
ASIGNATURA /AREA	Educación Física	GRADO:	6°
PERÍODO	1	AÑO:	2025
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

LOGROS /COMPETENCIAS: (de acuerdo al enfoque que se siga en la I.E)

Desarrollo Actividades Físicas que mejoren mis Habilidades Coordinativas.

Identifico los beneficios de la actividad física

Reconozco los beneficios del deporte en la salud

Analizo críticamente las características del ejercicio.

ACTIVIDAD: RESPONDA CRITICAMENTE LOS SIGUIENTES INTERROGATES:

1. Define que es el Atletismo.
- 2.Cuál es la Prueba Reina del Atletismo.
3. Escriba 2 pruebas del Atletismo que correspondan a la Resistencia **Aeróbica**.
4. Escriba 2 pruebas del Atletismo que correspondan a la Resistencia **Anaeróbica**.
5. Escriba 2 pruebas del Atletismo que correspondan a la modalidad de **Salto**.
6. Escriba 2 pruebas del Atletismo que correspondan a la modalidad de **Lanzamientos**.
7. Que son los **Testimonios o Testigos** en las carreras de Relevos del Atletismo, cuanto miden y pesan.
8. Escriba 2 implementos usados para las Competencias de **Lanzamientos**.
9. Escriba 1 implemento usado para las Competencias de **Salto**.
10. Escriba 1 implemento usado para las Competencias de **Velocidad**.

11. Explica las características principales del ejercicio físico regular.
12. Cita cuatro beneficios que para la salud tiene el ejercicio físico.
13. Enumera los beneficios del entrenamiento de resistencia.
14. Explica el término Anaeróbico.
15. Porque es tan importante el Calentamiento.
16. Explica cuáles son los cambios fisiológicos del cuerpo al practicar una actividad física.
17. Define el término flexibilidad.
18. Define el término Fuerza.
19. Define el término Velocidad.
20. Define el término Agilidad.

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

El estudiante desarrollará en casa la actividad asignada y realizará sustentación en clase. Dando cuenta de los aprendizajes logrados.

RECURSOS:

Documentos, páginas web, biblioteca.

OBSERVACIONES:

El estudiante deberá sustentar su trabajo ante el docente.

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO	FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN
NOMBRE DEL EDUCADOR(A)	FIRMA DEL EDUCADOR(A)
FIRMA DEL ESTUDIANTE	FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA