

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: planes de Mejoramiento</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 1 de 1</b>

ASIGNATURA /AREA	Educación Física	GRADO:	6°
PERÍODO	1	AÑO:2020	
NOMBRE ESTUDIANTE	DEL		

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

Identifico los beneficios de la actividad física

Reconozco los beneficios del deporte en la salud

Analizo críticamente las características del ejercicio.

Desarrollo Actividades Físicas que mejoren mis Habilidades Coordinativas.

ACTIVIDAD: RESPONDA CRITICAMENTE LOS SIGUIENTES INTERROGANTES:

**PLAN DE MEJORAMIENTO  
PRIMER PERIODO: GRADO 6-**

**TEMA: ATLETISMO Y HABILIDADES FÍSICAS**

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.
21. Desarrolla un Tex Físico que involucre Fuerza, Resistencia, Carreras, Saltos y Lanzamientos.

#### METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

El estudiante hará un ejercicio de investigación a partir del cual se componen textos que se envían al correo cabanado43@hotmail.com Muy importante especificar, en el asunto del envío, nombre del estudiante, grado y grupo, y resaltar que se trata del plan de mejoramiento.

#### RECURSOS:

Se trata de un ejercicio que acerca al joven a la práctica de investigar, en el cual el recurso básico es el uso de internet, y la experiencia de vida.

#### OBSERVACIONES:

El estudiante deberá sustentarlo ante el Maestro

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