

# **INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ**

**AREA: EDUCACIÓN FÍSICA**

**NOMBRE DEL DOCUMENTO: PLAN DE MEJORAMIENTO**

**GRADO: 3º: PERÍODO 3**

**ACTIVIDADES A REALIZAR**

- 1 • Consultar el concepto de aparato locomotor.
- 2 • Consultar el sistema óseo, muscular y nervioso, sacar de cada sistema una lámina ilustrativa y aprenderse el mayor número de nombres de los huesos del sistema óseo, de los músculos del cuerpo y del sistema nerviosos central y el sistema nervioso periférico.
- 3• Consulte las reglas del balonmano.
- 4• Consulte sobre la historia de la cumbia colombiana y compréndala.
- 5 • Represente gráficamente los instrumentos de la cumbia folclórica colombiana.
- 6• Represente gráficamente el vestuario de la cumbia colombiana para mujeres y hombres.
- 7 • Consulta el concepto de higiene deportiva y aquellos hábitos que se deben tener en cuenta antes, durante y después de la realización de una actividad física.