



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO

PLAN DE APOYO

CÓDIGO:
ED-F-09

VERSIÓN:
1

FECHA:07-01-2014
Página 1 de 1

ÁREA/ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

GRADO: QUINTO GRUPOS: 1, 2 Y 3

DOCENTES: Edith Arias Ángela Sánchez, Pablo César López

PERÍODO: UNO

ESTUDIANTE: _____ GRUPO: _____

1. INDICADORES DE DESEMPEÑO A RECUPERAR:

Saber conocer: Apropriación de conceptos acerca de los cambios fisiológicos del cuerpo durante las pruebas de condición física.

Saber hacer: Realización de movimientos y posturas corporales en las prácticas deportivas; controlando su cuerpo

Saber ser: Realización de movimientos y posturas corporales en las prácticas deportivas; controlando su cuerpo.

ACTIVIDAD 1 realiza los siguientes ejercicios de coordinación gruesa y segmentaria:





- 1) Realiza saltos en sitio como se muestra en el grafico 10 veces y coordina con sentadillas 10 veces.
- 2) Ahora Realiza 30 segundos de skipping y coordina con 5 zancadas adelante.
- 3) Ahora con una silla realiza 30 segundos subiendo y bajando la silla como se muestra en el gráfico y coordina con 10 abdominales.
- 4) Ahora realiza 10 flexiones de pecho y coordina con 10 saltos en el sitio.
- 5) Por ultimo realiza un estiramiento. Presiona botones para ver el video:

Actividad 2 mira la imagen y responde las preguntas que están a continuación



¿Podrías establecer qué tipo de coordinación se realiza en cada actividad de la gráfica?

Coordinación Gruesa: Los niños que están realizando parada de manos y volteo atrás.

Coordinación media o segmentaria: Los niños que están cargando la piedra.

Coordinación fina: Los niños que están recortando en el mantel.