

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LOS GÓMEZ</b> <i>"Pensando en las futuras generaciones, construimos hoy; conocimiento, respeto y democracia"</i>	 <small>CO-SC-CER352434</small>
CÓDIGO DP-FO-09	<b>PLAN DE APOYO</b>	VERSIÓN: 4

**FECHA: MARZO 7**

**PERIODO: UNO**

**GRADO: DECIMO**

**DOCENTE: SANDRA VÁSQUEZ**

**AREA: Educación física**

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE:** \_\_\_\_\_

• **LOGRO O LOGROS NO ALCANZADOS DURANTE EL PERÍODO:**

- Reconocimiento de la importancia de la actividad física como aspecto fundamental del desarrollo psicofísico.
- Identificación y descripción de la importancia de las prácticas deportivas en pruebas de esfuerzo.
- Interioriza las capacidades físicas coordinativas y de equilibrio que intervienen en situaciones de juego y en ejercicios dirigidos.

• **PRESENTACIÓN DEL TRABAJO**

El taller debe entregarse, en las fechas establecidas, en hojas de block (limpio y ordenado) a mano y prepararse para la socialización o sustentación en forma oral o escrita según fechas asignadas. Se calificara de la siguiente manera:

Presentación: 30%

Sustentación: 70%

• **TALLER A DESARROLLAR:**

- Que es ejercicio.
- Beneficios de la actividad física.
- Para que sirven las proteínas en la actividad física.
- Que conocemos como masa ósea.
- Que es metabolismo.
- Que es fortalecimiento muscular.
- Cuidados de la columna vertebral y dibuja 15 ejercicios.
- Mencione 10 nuevas tendencias de prácticas deportivas.