



**PLAN DE MEJORAMIENTO**

**ÁREA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **DOCENTE:** JUAN JAIRO VÁSQUEZ A. **GRADO:** SEPTIMO.

**FECHA:** NOVIEMBRE 12 DE 2017

**TALLER**

**A.** Ejercicios para mejorar las capacidades físicas coordinativas:

**1. Salto con la cuerda:**

- a. Alternado sencillo.
- b. Alternado Básico.
- c. Doble sencillo.
- d. Doble Básico.

**B.** Ejercicios para mejorar las capacidades físicas condicionales:

- a. Juegos de velocidad.
- b. Juegos de resistencia.

**ACTIVIDADES PROPUESTAS:**

**A.** Consulta y lee sobre las capacidades físicas coordinativas y capacidades físicas condicionales.

**B.** sustentación oral sobre la lectura realizada.

**C.** Práctica de los cuatro saltos con la cuerda o los juegos de resistencia y velocidad.

**Valor 100 %. Presentación el 29 de noviembre de 2017 (será una evaluación oral y práctica).**