



PLAN DE MEJORAMIENTO

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

DOCENTE: JUAN JAIRO VÁSQUEZ A.

GRADO: SEXTO Y SÉPTIMO

FECHA: NOVIEMBRE 27 DE 2018.

TALLER

A. Saltos con la cuerda para mejorar las capacidades físicas coordinativas:

- 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. Leer sobre las capacidades físicas coordinativas y capacidades físicas condicionales.

B. sustentación oral o escrita sobre la lectura realizada.

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

valor 100 %. Presentación el 27 de noviembre de 2018 (será una evaluación oral o escrita y práctica).