

PLANES COMPLEMENTARIOS DE APOYO

Asignatura: Educación física

Grado: 10

Periodo: 2

Año: 2019



RECOMENDACIONES

*Cada periodo el docente formula una pregunta Problematicadora o situación problema relacionada con las metas de aprendizaje que le ayudan al estudiante a prepararse para sustentar sus conocimientos y niveles de competencia desde cada área. Este proceso está programado para la **semana del 20 al 24 de Mayo de 2019**. El estudiante debe consultar los referentes bibliográficos citados por el docente en cada asignatura y entregar los cinco productos del periodo por medio de trabajos escritos empleando normas básicas que den cuenta de las competencias adquiridas.*

1. Pregunta Problematicadora

¿Cómo identifico el nivel de mi condición física y a través de que herramientas puedo evaluarlas?

2. Metas de aprendizaje

Generar hábitos de vida saludable con el fin de mejorar la calidad de vida

3. Productos del periodo

- a. ¿En qué consiste el test de legger, Test de Cooper, velocidad y fuerza?
- b. Según la tabla de clasificación del test de Cooper. ¿Cuál es tu condición física en cuanto a la resistencia?
- c. ¿Por qué es importante conocer la capacidad física?
- d. ¿Cuáles son las características de un calentamiento pasivo y activo, general y específico?
- e. ¿Qué aportes le da la práctica regular de la actividad física a tu Vida?

4. Referentes bibliográficos

<http://edufisicayrecreacion.blogspot.com/p/test-fisicos.html>