

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BELLO HORIZONTE Aprobada por Resolución No 4518 del 22 de noviembre de 2005 PLAN DE APOYO EDUCACIÓN FÍSICA REFUERZO Y RECUPERACIÓN	GRADO 2°

INSTRUCCIONES:

- Estimado estudiante a continuación encontrarás las respectivas actividades para el cumplimiento del plan de apoyo.
- Entregar el trabajo el día indicado.
- El trabajo debe estar muy bien presentado, con las normas ICONTEC, y no olvide ponerle portada.
- Presentarse a la sustentación y evaluación, el día y la hora indicada.
- Valoración de las actividades: El trabajo escrito: 30 %, sustentación oral: 35 % y evaluación escrita 35 %.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

PRIMER PERIODO

INDICADOR DE DESEMPEÑO

Realiza y genera movimientos a partir del reconocimiento de su propio cuerpo y los relaciona con el espacio y la actividad física en juegos y rondas, habituándolos higiénica, espacial y posturalmente.

Actividades:

1. Consulta qué es el movimiento.
2. Busca en revistas 5 imágenes de personas haciendo movimientos o practicando algún deporte, luego escribe una oración sencilla que la describa.
3. Con ayuda de tu familia escribe 5 hábitos de autocuidado.

SEGUNDO PERIODO

INDICADOR DE DESEMPEÑO

Desarrolla diferentes juegos y actividades rítmicas, físicas respetando el desempeño de sus compañeros.

Actividades

1. Escribe con tus propias palabras ¿qué es el juego?
2. Dibuja 5 elementos que utilizas para el juego.
3. Escribe cuáles son las reglas que debes tener en cuenta al momento de jugar.

TERCER PERIODO

INDICADOR DE DESEMPEÑO

Experimenta, pone en práctica y respeta las posibilidades de conocer y sentir las variaciones en su respiración, sudoración y latido cardiaco a partir de diferentes ejercicios corporales.

Actividades

1. Define los tipos de respiración
2. Consulta qué es ritmo cardíaco.
3. Enumera 5 ejercicios corporales que se deben tener para mantener una buena salud.

CUARTO PERIODO

INDICADOR DE DESEMPEÑO

Participa, reconoce y demuestra entusiasmo en las diferentes actividades con hábitos de vida saludable, aplicando las pautas de postura corporal.

Actividades

1. Consulta qué son hábitos de vida saludable
2. Dibuja 5 hábitos de vida saludable.
3. Define qué es postura corporal.
4. Realiza 3 dibujos donde se observe una postural corporal adecuada y una inadecuada.