

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BELLO HORIZONTE</b> Aprobada por Resolución No 4518 del 22 de noviembre de 2005 <b>PLAN DE APOYO EDUCACION FISICA</b> <b>TALLER DE NIVELACION</b>	GRADO 7

### 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: 50 %, sustentación oral: 50%.

### ACTIVIDADES A DESARROLLAR

- 1.Cuál es el objetivo principal del calentamiento físico.
2. Defina que es el calentamiento general.
3. Defina los siguientes términos: JUEGO, LUDICA, RECREACION.
4. Que es el deporte formativo.
5. Que es el deporte competitivo.
6. Defina la posición, decúbito dorsal.
7. Defina la posición, decúbito abdominal.
8. Que destrezas básicas se ven en la gimnasia.
9. Qué cualidades físicas desarrollan un jugador de voleibol.
10. Qué medidas tiene una cancha de baloncesto.