

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BELLO HORIZONTE Aprobada por Resolución No 4518 del 22 de noviembre de 2005 PLAN DE APOYO EDUCACION FISICA TALLER DE NIVELACION	GRADO 9
---	---	------------

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. Que personas te pueden orientar para que puedas hacer un buen calentamiento.
2. Que movimientos son apropiados para empezar y terminar un calentamiento físico.
3. Porque es importante la toma de pulso antes y después de actividades físicas.
4. En que partes del cuerpo puedo tomar el pulso.
5. Breve historia del balonmano.
6. Que fundamentos técnicos se trabajan en el balonmano.
7. Como evoluciona el balonmano a nivel mundial.
8. Dibuja una cancha de balonmano con sus medidas.
9. Que es una pantalla en el balonmano.