



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ

PLAN DE MEJORAMIENTO GRADOS SEXTO Y SÉPTIMO.

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

DOCENTE: JUAN JAIRO VÁSQUEZ A.

GRADO: SEXTO Y SÉPTIMO

FECHA: NOVIEMBRE 22 DEL 2022.

TEMAS;

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, para los estudiantes con incapacidad médica.

C. Práctica de los cuatro saltos con la cuerda y/o los juegos de resistencia y velocidad, para los estudiantes que no presenten incapacidad médica.

valor 100 %, Sustentación el 2 de diciembre del 2022