



**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**