|  |  |
| --- | --- |
| Plan de Mejoramiento de Educación Física | |
| Grado: Noveno | Primer periodo 2025 |
| Docente: Hamilton Cano Sánchez | Correo: hamilton.canos@cooperativo.edu.co |
| Aprendizaje:  Reconoce las capacidades físicas desde una concepción teórico práctica como elemento fundamental que interviene en el mantenimiento y mejoramiento de la condición física. | |
| Actividad:   1. Revisar los contenidos presentes en el LMS del primer periodo. 2. Determina el VO2 Max de los siguientes resultados de los test de Leger  * Periodo: 7 edad: 12 * Periodo: 3 edad: 15 * Periodo 9 edad: 13 * Periodo: 12 edad: 17 * Periodo: 1 edad: 14  1. Investigue la biografía del creador del test de Leger y en que consiste dicho test. 2. Investigue la biografía del creador del test de Cooper y en que consiste dicho test. 3. Realice una rutina de ejercicios que contenga 5 ejercicios de fuerza, 5 ejercicios de flexibilidad y 5 ejercicios de velocidad y resistencia con sus respectivos graficos. | |
| **"El estudio ha sido para mí el principal remedio contra las preocupaciones de la vida; no he conocido ninguna pena que una hora de lectura no haya logrado disipar."** — Montesquieu  ¡Muchos éxitos! | |