|  |
| --- |
| 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! |