PLAN DE APOYO Y/O MEJORAMIENTO

FECHA: 07 de abril de 2024	DOCENTE: Maria Alejandra Torres Arboleda
ÁREA/ASIGNATURA; Educación física	ESTUDIANTE:
GRADO: DÉCIMO	PERIODO: 1

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

- Definición de cada una de las capacidades físicas básicas desde sus conocimientos previos (velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad) y reconocimiento de los beneficios de la actividad física a nivel corporal.
- Realización de cada uno de los diferentes tipos de calentamiento y rutinas que fortalezcan las capacidades físicas básicas, que además permitan la identificación de las actividades teóricas por medio de prácticas creativas.
- Evaluación de su participación, proponiendo nuevas respuestas tácticas y estratégicas de acuerdo al entorno de juego y el contexto de su práctica.

ACTIVIDADES:

Momento 1: valor dentro de la nota equivale a un 40%

Teniendo en cuenta las temáticas abordadas durante el periodo académico, consulte los siguientes conceptos que son el primer momento de la guía.

1. ¿Qué es el entrenamiento deportivo?
2. ¿Cuáles son las fases del entrenamiento deportivo?, describa cada una de ellas
3. ¿Cuáles son los tipos de entrenamiento deportivo? Escriba un ejemplo de cada uno
4. Escriba la relación que hay entre las capacidades físicas y el entrenamiento deportivo
5. ¿Crees que el entrenamiento debe ser igual para todas las personas? ¿Por qué?
6. ¿Cómo podrías aplicar los principios del entrenamiento deportivo en tu vida diaria?
7. Describa una breve rutina de entrenamiento que incluya las fases del entrenamiento, debe ser descriptivo cada ejercicio.
8. Realiza crucigrama con 16 pistas (8 horizontales y 8 verticales) que se relacionen con el tema de la consulta de las preguntas anteriores.

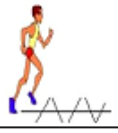
Momento 2: valor dentro de la nota equivale a un 15%

Realizar una exposición sobre el entrenamiento deportivo y las capacidades físicas, con apoyo de una cartelera donde explique cualquiera de los dos temas, dicha exposición se desarrolla durante los 10 primeros minutos de la clase.

Momento 3: valor dentro de la nota equivale a un 45%

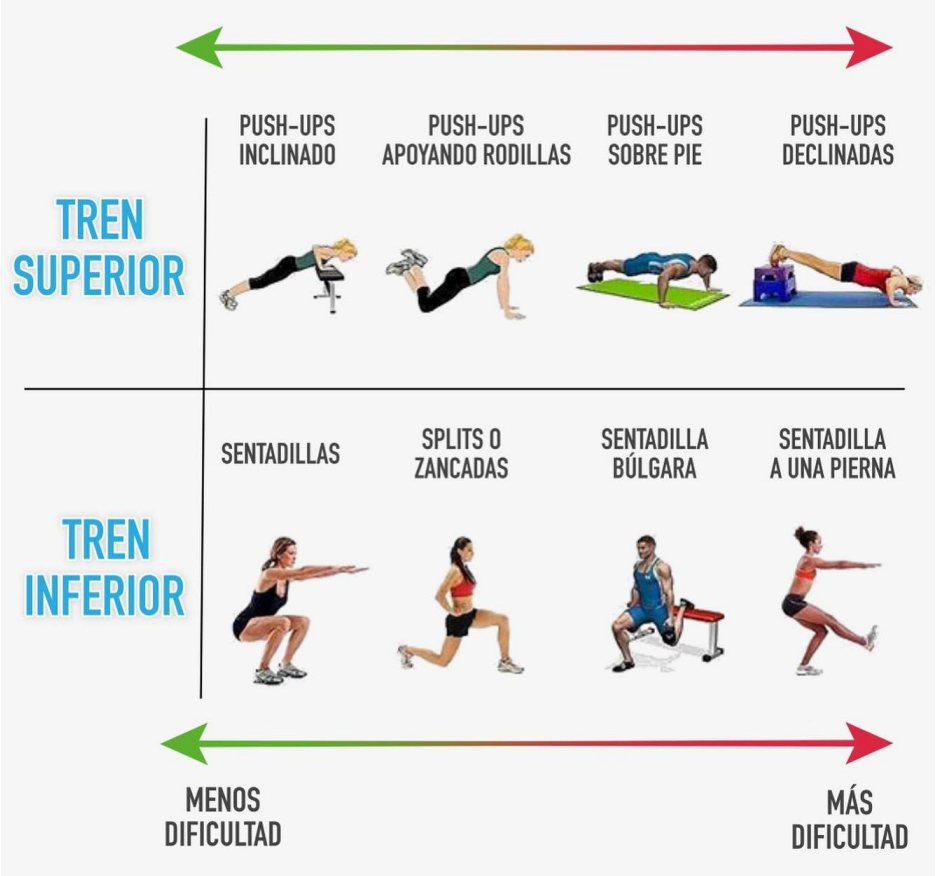
Momento de práctica

Rutina de movilidad general de acuerdo a la imagen, desarrollar cada una durante 1 minuto

EJERCICIOS DE ACTIVACION O CALENTAMIENTO EN SI (Ejercicios de carrera ancho de la cancha con movilidad)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.		Camino elevando piernas.	
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.		Troto elevando rodillas		Trote elevando talones a glúteos		Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás.	
Me desplazo lateralmente cruzando piernas		Corro en zig - zag		Troto o corro en zigzag por entre mis compañeros		Realizo skipping en el puesto y de salida	
Correr sobre compañeros tumbados		Trotar y subir escaleras		Doy saltos y caigo en semiflexión		Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas.	

Rutina de fuerza

4 series x 15 repeticiones cada una



Estiramiento 15 segundos cada uno