



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE ASÍS

Aprobado por resolución número 16263 del 27 de noviembre de 2002 para los niveles de preescolar, básica primaria, básica secundaria de educación formal. Aprobado por resolución 0716 del 22 de noviembre de 2004 para el nivel de media académica. Aprobado por resolución número 201850050021 del 16 de julio de 2018 licencia de reconocimiento jornada diurna y única. Aprobado por resolución 201850055483 del 8 de agosto de 2018 y modificado por la resolución 202350058972 del 28 de julio de 2023 nivel media técnica Secretaría de Educación del Distrito Especial de Ciencia Tecnología e Innovación de Medellín
DANE: 105001002780 NÚCLEO: 924 NIT: 811034828-1

PLAN DE APOYO Y/O MEJORAMIENTO

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

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

- Conceptualización de acondicionamiento físico y relación con conceptos de coordinación corporal, comprensión y análisis de datos para identificar estado de la condición física a través de test físicos.
- Ejecución ejercicios físicos aeróbicos y anaeróbicos que contribuyen a la salud y al reconocimiento de su estado corporal según tablas de valor establecidas.
- Valoración de la estética corporal y las capacidades físico motrices como elementos de desarrollo humano, utilización de su tiempo libre en actividades lúdico-recreativas.

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.

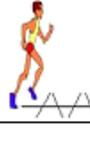
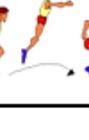
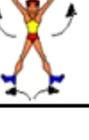
Momento 2: valor dentro de la nota equivale a un 15%

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.		Trote 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		Trote o corro en zigzag por entre mis compañeros		Realizo skipping en el puesto y de salida	
Correr sobre com pañeros tumbados		Trotar y subir escaleras		Doy saltos y caigo en semiflexión		Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas.	



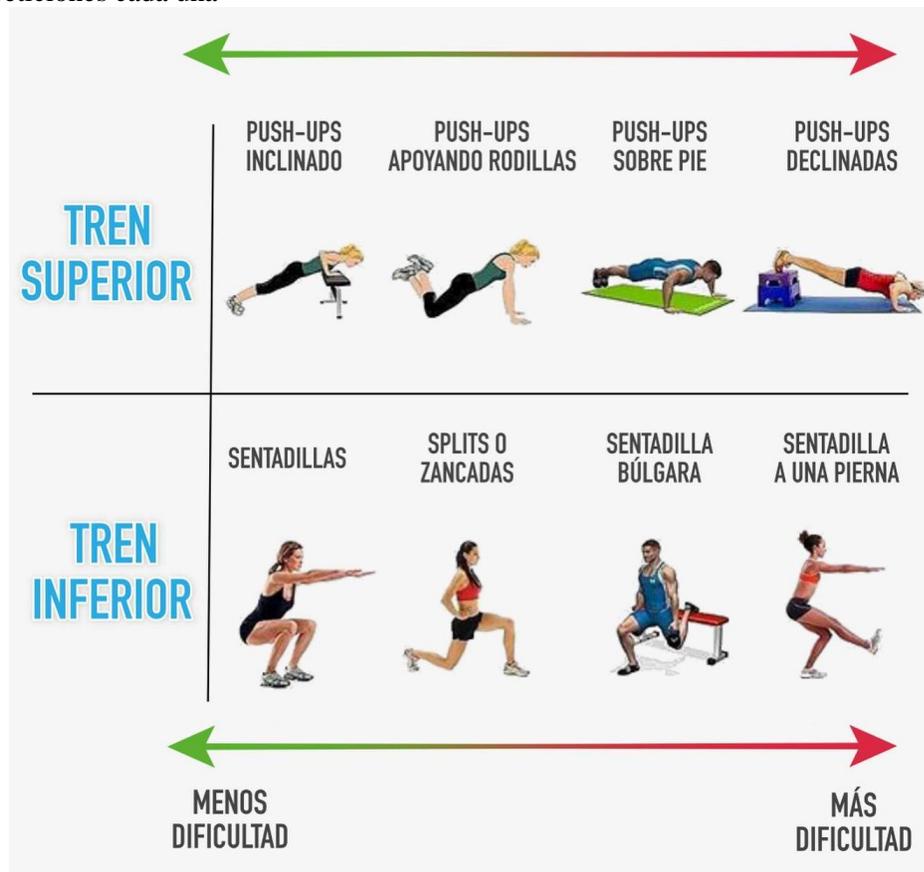
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE ASÍS

Aprobado por resolución número 16263 del 27 de noviembre de 2002 para los niveles de preescolar, básica primaria, básica secundaria de educación formal. Aprobado por resolución 0716 del 22 de noviembre de 2004 para el nivel de media académica. Aprobado por resolución número 201850050021 del 16 de julio de 2018 licencia de reconocimiento jornada diurna y única. Aprobado por resolución 201850055483 del 8 de agosto de 2018 y modificado por la resolución 202350058972 del 28 de julio de 2023 nivel media técnica Secretaría de Educación del Distrito Especial de Ciencia Tecnología e Innovación de Medellín

DANE: 105001002780 NÚCLEO: 924 NIT: 811034828-1

Rutina de fuerza

4 series x 15 repeticiones cada una



Calle 56 No. 16 - 18, Barrio Villatina, Medellín, Antioquia, Colombia

Teléfonos: 604 269 05 20

Email: secretaria@iesanfranciscodeasis.edu.co

Estiramiento 15 segundos cada uno





INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE ASÍS

Aprobado por resolución número 16263 del 27 de noviembre de 2002 para los niveles de preescolar, básica primaria, básica secundaria de educación formal. Aprobado por resolución 0716 del 22 de noviembre de 2004 para el nivel de media académica. Aprobado por resolución número 201850050021 del 16 de julio de 2018 licencia de reconocimiento jornada diurna y única. Aprobado por resolución 201850055483 del 8 de agosto de 2018 y modificado por la resolución 202350058972 del 28 de julio de 2023 nivel media técnica Secretaría de Educación del Distrito Especial de Ciencia Tecnología e Innovación de Medellín

DANE: 105001002780 NÚCLEO: 924 NIT: 811034828-1