



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

PLAN DE APOYO Y/O MEJORAMIENTO

FECHA: 06 agosto de 2025	DOCENTE: Maria Alejandra Torres Arboleda
ÁREA/ASIGNATURA; Educación física	ESTUDIANTE:
GRADO: Séptimo	PERIODO: 2

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

- Comprensión de la importancia del acondicionamiento físico, aplicando propuestas desde prácticas de cualquier disciplina deportiva.
- Realización de prácticas deportivas con uso de material específico que promuevan el mejoramiento de la condición física.
- Reconocimiento de hábitos de estilos de vida saludables, por medio de la práctica deportiva individual y grupal.

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 acondicionamiento físico y cuál es su objetivo?
2. Menciona tres beneficios del acondicionamiento físico para la salud.
3. ¿Cuál es la diferencia entre actividad física y entrenamiento deportivo
4. ¿Qué es la resistencia y por qué es importante en el deporte?
5. ¿Por qué es necesario realizar un calentamiento antes de entrenar?
6. ¿Cómo influye la hidratación en el rendimiento deportivo?
7. ¿Por qué es importante la recuperación después de una sesión de entrenamiento?
8. Si un atleta entrena demasiado sin descansar, ¿qué efectos negativos puede tener?
9. ¿Cómo puede el entrenamiento deportivo ayudar a prevenir lesiones?
10. ¿Crees que el entrenamiento debe ser igual para todas las personas? ¿Por qué?
11. ¿Cómo podrías aplicar los principios del entrenamiento deportivo en tu vida diaria?
12. ¿Qué relación hay entre el entrenamiento deportivo y una alimentación saludable?
13. Elabora una lista 20 palabras del texto, busca el concepto o significado en el diccionario y cópialo en el cuaderno, realiza una sopa de letras con dichas palabras.
14. Realiza un mapa conceptual del tema abordado



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

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

Debe escoger uno de los siguientes temas: Actividad física- Habilidades motrices, y realizar una exposición con apoyo de una cartelera donde explique cualquiera de los dos temas, dicha exposición se desarrolla durante los 10 primeros minutos de la clase.



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

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 compañeros tumbados		Trotar y subir escaleras		Doy saltos y caigo en semiflexión		Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas.	

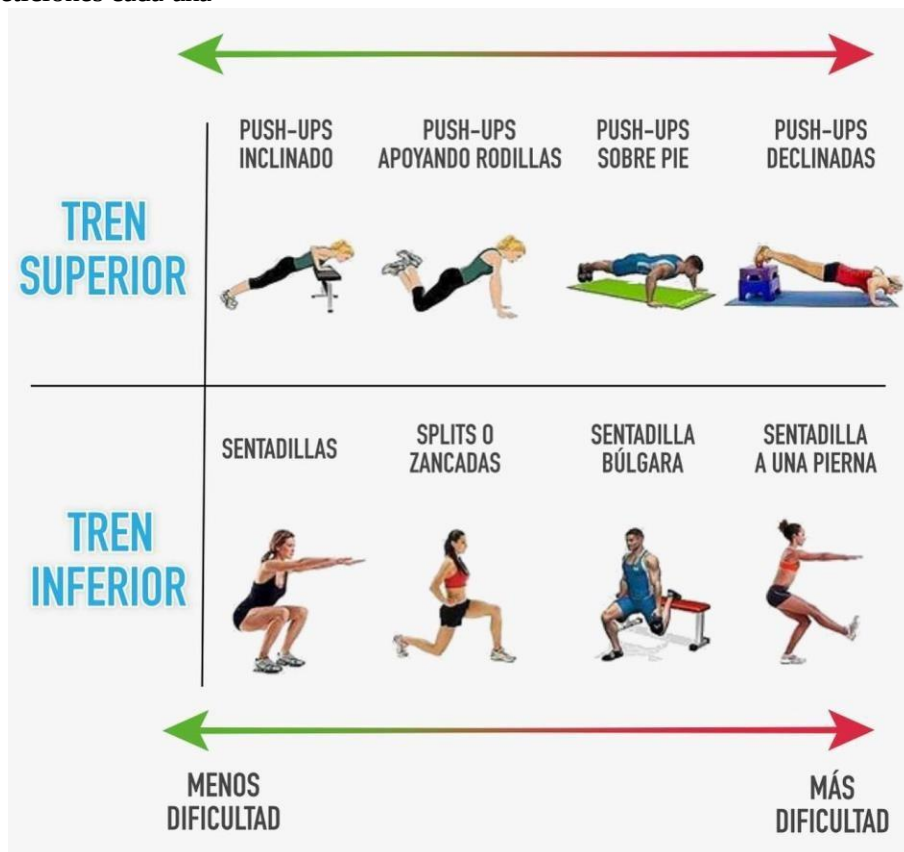


INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE ASÍS

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

Rutina de fuerza

4 series x 15 repeticiones cada una

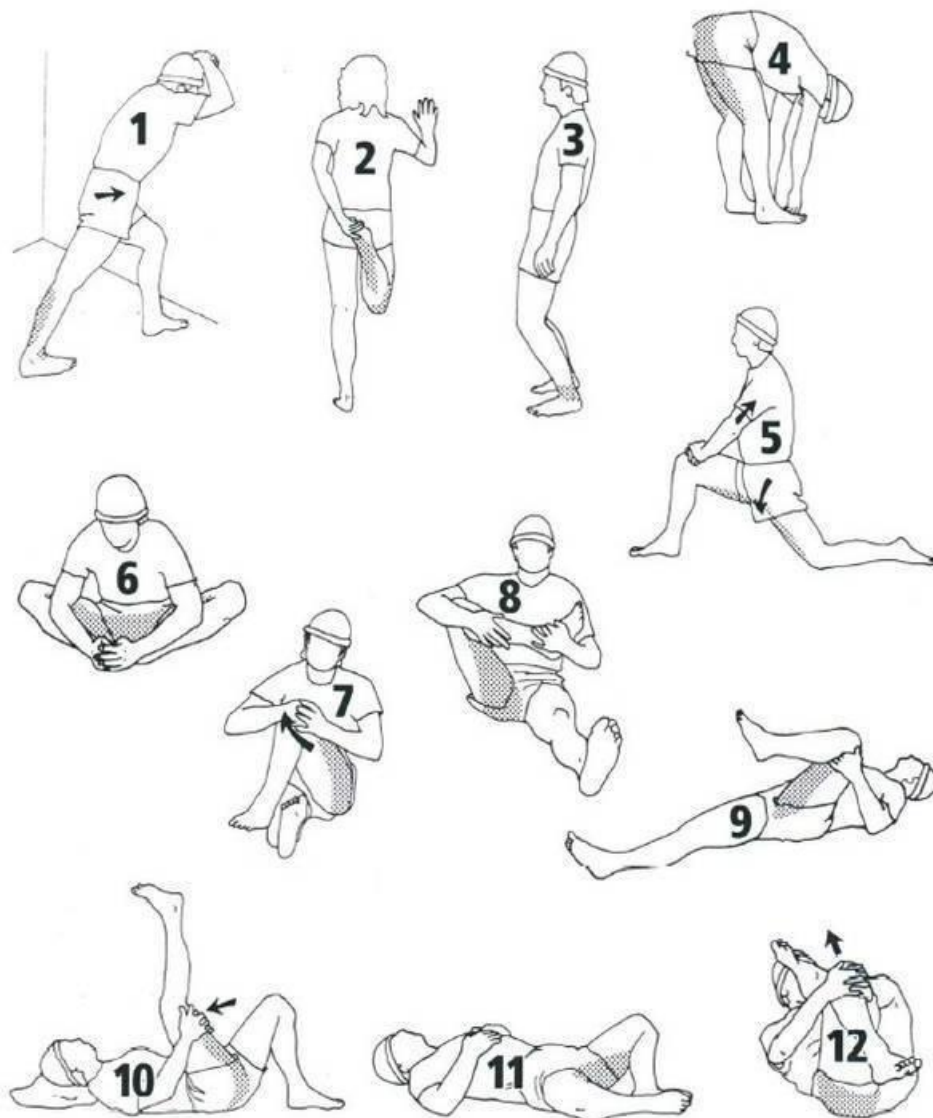




INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE ASÍS

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

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