



## 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 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 Medellín

DANE: 105001002780 NÚCLEO: 924 NIT: 811034828-1

### PLAN DE APOYO Y/O MEJORAMIENTO

FECHA: 27/10/2025	DOCENTE: María Alejandra Torres Arboleda
ÁREA/ ASIGNATURA: Educación física	ESTUDIANTE:
GRADO: Noveno	PERIODO: 3

El estudiante debe elaborar por escrito el desarrollo completo del plan de refuerzo, sustentando las actividades propuestas según las orientaciones del docente. El trabajo debe reflejar comprensión, aplicación y argumentación personal sobre los temas evaluados. (Agregue cualquier recomendación que considere útil).

#### INDICADORES DE DESEMPEÑO:

- Reconocimiento de los conceptos de la teoría del deporte, definición de cada una de las capacidades condicionales y coordinativas, valoración del aprovechamiento del tiempo libre a través del deporte.
- Realización de tareas de forma individual y con pares en diferentes categorías de juegos reconociendo lógicas, características, orígenes, demandas y conocimientos corporales que le permitan mejorar cooperativamente y de manera segura las posibilidades de resolución de tácticas y estrategias.
- Promoción de hábitos y estilos de vida saludable a través del juego, la recreación y el deporte, en contextos diferentes al escolar..

#### ACTIVIDADES:

El plan de apoyo del tercer periodo, estará integrado por 3 momentos evaluativos en los que se deben realizar de manera ordenada y completa para obtener el porcentaje total de la nota.

#### Momento 1: Taller equivalente a un 40 % de la nota

Copiar el siguiente en el cuaderno el texto completo con las preguntas y sus respectivas respuestas.

## El crecimiento, las habilidades motrices y el valor de la práctica física

Durante la infancia y la adolescencia, el cuerpo humano atraviesa múltiples cambios físicos, mentales y emocionales que influyen en la forma en que nos movemos, sentimos y nos relacionamos con los demás. Cada persona tiene un ritmo distinto de crecimiento, lo cual significa que algunos jóvenes pueden desarrollarse más rápido o más lento que otros, y eso es completamente normal. Reconocer estas **variaciones de crecimiento** nos permite comprender mejor nuestro cuerpo y actuar de manera responsable frente a la actividad física.

El crecimiento no se limita solo a la estatura o al peso; también incluye el fortalecimiento de los músculos, la mejora de la coordinación, el equilibrio y la resistencia. Cuando realizamos actividad física con regularidad, ayudamos a que nuestro organismo funcione mejor, ya que el movimiento estimula el corazón, los pulmones y el cerebro. Además, contribuye a mantener un peso adecuado, mejorar la postura, reducir el estrés y favorecer la concentración en los estudios. Para cuidar nuestro cuerpo durante esta etapa, es importante practicar ejercicios acordes con nuestra edad y condición física. Actividades como correr, saltar, nadar, montar bicicleta o realizar juegos creativos, fortalecen los músculos y mejoran las **habilidades motrices básicas**. Estas habilidades son movimientos naturales del cuerpo, como caminar, lanzar, atrapar o girar, que con el tiempo se vuelven más



## 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 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 Medellín

DANE: 105001002780 NÚCLEO: 924 NIT: 811034828-1

precisos y coordinados. A medida que se practican, se transforman en **destrezas motrices**, es decir, movimientos más complejos y específicos que permiten desempeñarse mejor en diferentes deportes o actividades físicas.

El desarrollo físico también influye en el ámbito mental y emocional. Cuando una persona mejora su condición física, aumenta su seguridad, autoestima y capacidad para concentrarse. Además, el ejercicio libera endorfinas, sustancias que generan bienestar y ayudan a mantener una actitud positiva ante los retos. Por eso, se dice que la práctica física contribuye tanto al **avance físico** como al **avance mental**. Por otra parte, la educación física no solo busca mejorar el cuerpo, sino también fortalecer valores humanos como la **autonomía**, el **trabajo en equipo**, la **solidaridad** y el **respeto por las diferencias**. En las clases, cada estudiante aprende a reconocer que no todos tienen las mismas habilidades, pero todos pueden participar y aportar de manera positiva. La cooperación, la comunicación y la empatía son elementos clave para alcanzar metas comunes y disfrutar del movimiento de manera sana y segura.

Ser autónomo significa tomar decisiones responsables sobre nuestro propio cuerpo: elegir ejercicios adecuados, cuidar la alimentación, hidratarse bien y descansar lo suficiente. Cuando un estudiante asume esa responsabilidad, demuestra que entiende la importancia de mantener un equilibrio entre el cuerpo y la mente. En conclusión, conocer nuestro cuerpo, aceptar los cambios del crecimiento y mantener una práctica física constante nos permite construir una vida más saludable, equilibrada y feliz. La educación física es una oportunidad para fortalecer no solo el cuerpo, sino también el carácter, el respeto por los demás y la capacidad de trabajar juntos hacia un mismo objetivo.

### PREGUNTAS DE COMPRENSIÓN:

1. Explica cómo ha cambiado tu cuerpo en los últimos años y qué hábitos saludables te han ayudado a mantener un buen estado físico.
2. ¿Por qué es importante conocer las variaciones de crecimiento del cuerpo en la adolescencia?
3. Menciona tres ejemplos de **movimientos o ejercicios** que ayudan a mejorar tu salud física y elabora un dibujo de cada uno.
4. Describe una rutina corta (3 ejercicios) que consideres adecuada para tu edad y condición física.
5. Explica por qué el respeto por las diferencias es fundamental durante las clases de Educación Física.
6. ¿Cómo puedes demostrar **autonomía** durante una actividad física en grupo?
7. Menciona tres reglas básicas que deben cumplirse en cualquier actividad deportiva.
8. ¿De qué manera el trabajo en equipo mejora los resultados en el deporte?
  
9. El crecimiento corporal en la adolescencia implica:
  - a) Pérdida total de energía
  - b) Cambios físicos y emocionales naturales
  - c) Disminución de la fuerza muscular
  - d) Ninguna de las anteriores



## 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 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 Medellín

DANE: 105001002780 NÚCLEO: 924 NIT: 811034828-1

10. Una destreza motriz se desarrolla principalmente a través de:

- a) El descanso prolongado
- b) La práctica constante y la repetición
- c) La alimentación únicamente
- d) Evitar actividades físicas

11. Trabajar en grupo durante una práctica física permite:

- a) Generar conflictos
- b) Promover la cooperación y el respeto
- c) Aumentar la competencia negativa
- d) Aislar a los compañeros

12. La autonomía en la actividad física se demuestra cuando:

- a) Se depende siempre del docente
- b) Se toman decisiones responsables sobre el propio cuerpo
- c) No se participa en clase
- d) Se evita el esfuerzo físico

13. Mantener un cuerpo sano depende principalmente de:

- a) Dormir todo el día
- b) Comer sin control
- c) Ejercicio regular, buena alimentación y descanso adecuado
- d) No practicar ningún deporte

### Une el concepto correcto con la columna del frente

Columna A		Columna B
1. Crecimiento corporal		a. Se realiza por diversión y disfrute.
2. Conocer las variaciones del cuerpo		b. Permite reconocer que cada persona tiene su propio ritmo.
3. Actividad física regular		c. Dificulta el desarrollo de destrezas y equilibrio.
4. Habilidades motrices básicas		d. Se complementan para lograr bienestar integral.
5. Destrezas motrices		e. Busca mejorar la salud y cuidar el cuerpo.
6. Autonomía corporal		f. Ayuda a liberar endorfinas y genera bienestar.
7. Trabajo en equipo		g. Incluye el fortalecimiento muscular, coordinación y equilibrio.
8. Falta de actividad física		h. Movimientos naturales como correr, saltar o lanzar.
9. Ejercicio adecuado a la edad		i. Es necesaria para alcanzar metas comunes.
10. Autoestima		j. Implica tomar decisiones responsables sobre el propio cuerpo.
11. Educación Física		k. Fortalece el corazón, los músculos y la mente.
12. Alimentación equilibrada		l. Puede generar cansancio, desmotivación y bajo rendimiento.
13. Respeto por las diferencias		m. Son el resultado de la práctica constante y la repetición.
14. Crecimiento físico		n. Favorece la cooperación, el respeto y la convivencia.
15. Avance físico y mental		o. Se diferencia del desarrollo mental y emocional.
16. Comunicación en grupo		p. Busca mejorar el cuerpo, la mente y los valores humanos.



## 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 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 Medellín

DANE: 105001002780 NÚCLEO: 924 NIT: 811034828-1

17. Movimiento recreativo		q. Complementa el ejercicio para mantener buena salud.
18. Práctica física consciente		r. Se fortalece con la práctica física y el avance personal.
19. Falta de coordinación		s. Permite actuar responsablemente frente a la actividad física.
20. Ejercicio constante		t. Ayuda a evitar lesiones y a mejorar el rendimiento físico.

### Momento 2: Taller equivalente a un 15 % de la nota

El estudiante debe sustentar 5 preguntas que se realizarán de manera oral, dichas preguntas serán aleatorias, para esto debe haber interiorizado los aspectos importantes del taller y argumentar las respuestas correctamente.

### Momento 3: Taller equivalente a un 45 % de la nota

El estudiante deberá realizar un trabajo práctico que se desarrollará el día de la clase, durante este momento, ya debe haber realizado tanto el taller como la sustentación, la rutina tiene una duración aproximada de 40 minutos.

#### Actividad de calentamiento

- 5 minutos de trote alrededor de la cancha
- 150 payasos

#### Ejercicios de fuerza

- Sentadillas con mancuernas ( 4 series x 15 rep)
- Zancadas alternadas con mancuernas (4 series x 10rep cada pierna)
- Remo con mancuerna acostado ( 4 series x 30 rep)
- Plancha ( 4 series x 1 min )
- Burpees con mancuernas en péndulo ( 4 series x 15 rep)
- Escaladores ( series x 30 rep)
- Abdominales con mancuerna en el pecho ( 4 series x 15 rep)

#### Vuelta a la calma

- Ejercicio de respiración
- Estiramiento