



## PLAN DE APOYO TERCER PERIODO

### Asignatura

Educación Física

### Nombre del docente o los docentes

Carolina Paniagua Barrera

### Grupo

CLEI 4

### Nombre del estudiante

### Estándar

- ✓ Comprende la importancia de la actividad física para una vida saludable.
- ✓ Crea y recrea diferentes juegos (individuales, colectivos, con elementos, sin elementos) de manera segura, estableciendo objetivos, construyendo tácticas y estrategias en función de las demandas (motoras, intelectuales, emocionales, sociales) que cada juego le presenta.
- ✓ Percibir los cambios que se producen durante y después de la realización de la práctica corporal y minimiza los riesgos y malestares corporales.
- ✓ Construye respuestas tácticas y estratégicas individuales y colectivas que le permitan a partir del reconocimiento del entorno y de las diferencias entre participantes alcanzar eficazmente y de manera.
- ✓ Domina la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.

### Competencia

#### COMPETENCIA MOTRIZ

Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.

- ✓ **Desarrollo motor:** Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal. Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación
- ✓ **Técnicas del cuerpo:** Domino la ejecución de formas técnicas de movimientos de diferentes prácticas motrices y deportivas. Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto

CARRERA 101C NRO 58-44

- ✓ **Condición física:** Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.  
Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.

#### COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL

Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.

- ✓ **Lenguajes corporales:** Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego actividad física.

#### COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL

Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.

- ✓ **Cuidado de sí mismo:** Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.  
Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.

#### Indicadores de desempeño

##### SABER CONOCER

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.

##### SABER HACER

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.

##### SABER SER

Aceptación del triunfo o la derrota, asumiendo e interpretando con responsabilidad los roles que se generan con sus compañeros y compañeras en la práctica de los deportes.

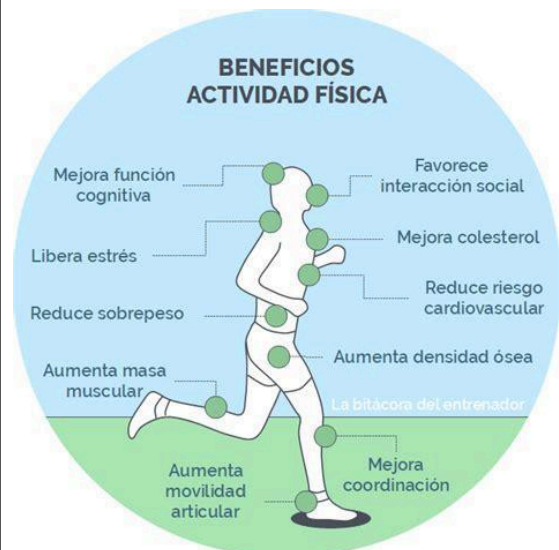
#### Contenidos

**Apoyos conceptuales:** Puedes consultar aquí información importante, utiliza los siguientes links, para ayudarte en la solución del plan de apoyo:

#### ACONDICIONAMIENTO FISICO



<https://www.youtube.com/watch?v=qELDncaLfjo>



## CAPACIDADES FÍSICAS

<https://www.youtube.com/watch?v=nIQJo2VacII>



## VOLEIBOL

<https://www.youtube.com/watch?v=T08dXv9vZqI>

<https://www.youtube.com/watch?v=3KGbXEOPMM8>



### Descripción de las actividades a desarrollar por el estudiante

#### Actividades a desarrollar

El presente plan de apoyo está constituido por diversas actividades que permiten al estudiante recopilar, sintetizar y analizar información relevante vista durante el periodo y que ayude al alumnado a adquirir las competencias básicas del área de Educación Física acorde a su grado.

#### FASE 1 – Entrega y recuperación de evidencias

1. **Entregar todas las actividades realizadas en el cuaderno** durante el periodo.
2. Verificar que el cuaderno esté **organizado, completo y con buena presentación.**

#### FASE 2 – CUESTIONARIO

**Cada respuesta debe tener mínimo 6 líneas, bien explicadas y argumentadas.**

1. Explica qué es el acondicionamiento físico y por qué es fundamental para mejorar el rendimiento deportivo y la salud.



2. Analiza cómo influye el acondicionamiento físico en la prevención de lesiones y la mejora de la movilidad.
3. Define qué son las capacidades físicas y explica cómo se relacionan entre sí al momento de realizar actividad física.
4. Elige dos capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad o flexibilidad) y explica cómo pueden entrenarse de forma adecuada.
5. Describe las reglas básicas del voleibol y analiza cómo estas reglas promueven el orden y el juego limpio.
6. Explica los fundamentos técnicos del voleibol (saque, recepción, pase, voleo) y su importancia dentro del juego.
7. Analiza por qué la comunicación y la coordinación entre los jugadores son esenciales en un equipo de voleibol.
8. Explica cómo las capacidades físicas influyen directamente en el desempeño dentro del voleibol.
9. Reflexiona sobre la importancia del calentamiento antes de realizar actividad física y qué consecuencias puede tener no hacerlo.
10. Propón una rutina semanal corta de acondicionamiento físico para un estudiante de CLEI 4, explicando el propósito de cada ejercicio.

### FASE 3 – ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

#### Actividad 1 – Análisis personal sobre el acondicionamiento físico

Realiza un análisis escrito de **mínimo una página** donde respondas:

- ¿Qué hábitos personales favorecen tu acondicionamiento físico?
- ¿Cuáles son tus fortalezas y debilidades físicas actuales?
- ¿Qué cambios podrías implementar durante un mes para mejorar tu condición física?

Debe tener **introducción, desarrollo y conclusión.**

#### Actividad 2 – Ficha técnica del voleibol

Elabora una ficha que incluya:

- Historia breve del voleibol
- Objetivo del juego
- Posiciones en la cancha
- Fundamentos técnicos básicos
- Importancia de la cooperación en el equipo

Formato: **cuadro, mapa conceptual o esquema.**

#### Actividad 3 – Rutina de acondicionamiento físico

Diseña una rutina con:

- **3 ejercicios de fuerza**
- **3 ejercicios de resistencia**
- **2 ejercicios de flexibilidad**
- **2 ejercicios de velocidad**

Para cada ejercicio debes explicar:

- Repeticiones o duración
- Músculos trabajados
- Beneficios

- Riesgos si se ejecuta mal

#### **Actividad 4 – Mini cartel sobre la importancia del deporte**

Elabora un afiche donde expliques:

- 5 razones para practicar actividad física
- Imagen o dibujo alusivo al deporte
- Un mensaje motivador

#### **Indicaciones para la los estudiantes: Forma de entrega y fecha máxima de entrega**

- El plan de apoyo se entregará el día XXXXX (Este es el día asignado, no se recibe ninguna fecha diferente)
- La fecha de sustentación la asigna el docente al momento de recibir el plan de apoyo.
- Se debe presentar en hojas de block, no se permite en cuadernos.
- Debe estar muy bien presentado (portada con datos del estudiante, asignatura, docente, grupo)
- Si no hay clase por algún motivo buscar al coordinador el mismo día y entregar plan de apoyo
- **NO SE RECIBEN PLANES DE APOYO INCOMPLETOS**