

Plan de apoyo
Asignatura
Educación Física
Nombre del docente o los docentes
Carolina Paniagua Barrera
Grupo
CLEI 6
Nombre del estudiante
Estándar
<ul style="list-style-type: none">• Estimulación del espíritu de cooperación y el trabajo en equipo• Fortalecimiento de los conceptos de fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia de forma teórica y práctica.• Establece relaciones entre diferentes juegos, sus contextos de origen, los sentidos y significados que le otorgan los estudiantes durante su participación y el impacto en la construcción de la identidad corporal y las dimensiones social, cognitiva, motriz y afectiva de los sujetos.• Identifica posibles cambios corporales producidos por la realización de prácticas reconociendo y teniendo en cuenta su condición física de partida.
Competencia
COMPETENCIA MOTRIZ Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos. <ul style="list-style-type: none">✓ Desarrollo motor: Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.✓ Técnicas del cuerpo: Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.✓ Condición física: Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.
COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.



- ✓ **Lenguajes corporales:** Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física.

COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL

Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.

Cuidado de sí mismo: Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.

Indicadores de desempeño

SABER CONOCER

Reconocimiento de capacidades condicionales, capacidades coordinativas y disciplinas deportivas individuales y de conjunto para generación de modelos de entrenamiento y de torneos que favorezcan la salud y el uso adecuado del tiempo libre.

SABER HACER

Realización y ejecución de sesiones completas entrenamiento para el deporte específico, integrando el conjunto de capacidades condicionales y coordinativas con estrategias presentadas por el docente y con propuestas individuales y colectivas por parte de los estudiantes que permitan identificar y reconocer la importancia de la actividad física y el deporte.

SABER SER

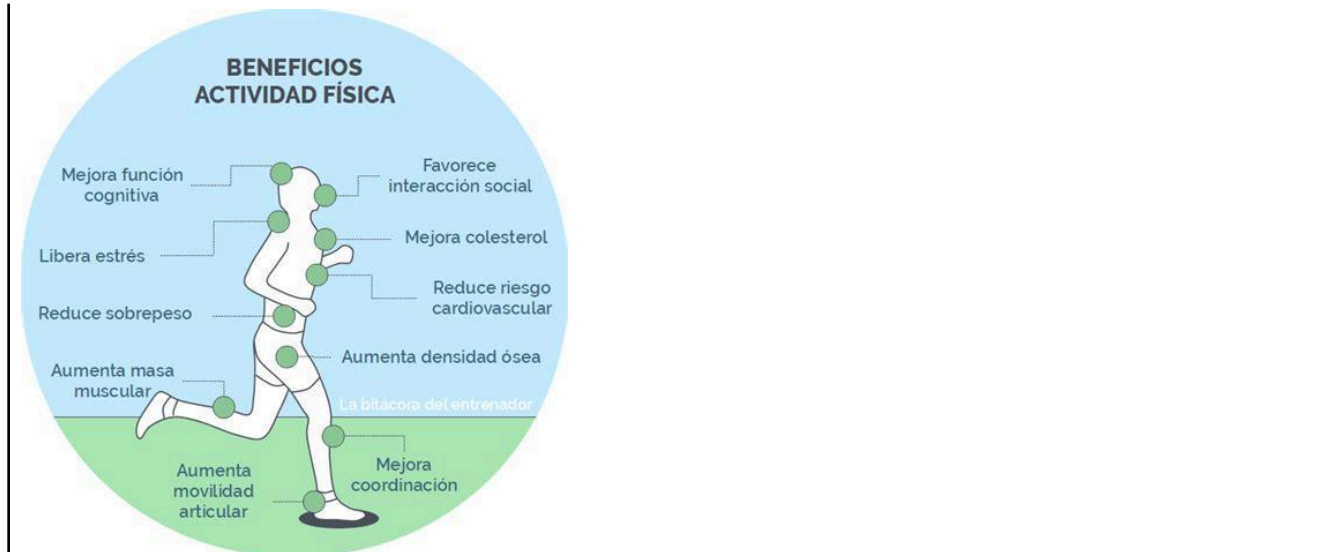
Construcción de propuestas colectivas e individuales, que den paso al trabajo colaborativo y creativo, con el fin de promover la participación de todos los estudiantes y el reconocimiento de sus capacidades a través de los diferentes roles.

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>



JUEGOS COOPERATIVOS

Los juegos cooperativos son actividades lúdicas en las que los participantes no compiten entre sí, sino que colaboran para alcanzar un objetivo común. En lugar de ganar o perder individualmente, el grupo gana o pierde como un todo. Estos juegos promueven valores como la solidaridad, la comunicación, la empatía y el trabajo en equipo, y buscan que la participación sea inclusiva.

Características principales

Objetivo compartido: El éxito o fracaso del juego depende del esfuerzo conjunto del grupo.

Colaboración en lugar de competencia: Se fomenta la ayuda mutua y el apoyo entre los jugadores, en lugar de la rivalidad.

Interdependencia positiva: El éxito de un jugador está intrínsecamente ligado al éxito de los demás.

Participación activa: Todos los miembros del grupo están involucrados en la tarea y la interacción es simultánea.

Desarrollo de habilidades: Fomentan habilidades sociales, emocionales y motoras, además de la comunicación y la capacidad de resolver problemas en conjunto.

Beneficios

Fortalecen la cohesión grupal: Crean un sentimiento de pertenencia y unidad al trabajar juntos para un fin común.

Reducen la agresividad: Al evitar la confrontación directa, se promueven actitudes de sensibilización y respeto.

Fomentan valores positivos: Inculcan valores como el compañerismo, la tolerancia, el altruismo y la solidaridad.



Mejoran las habilidades sociales: Ayudan a los niños a entender y gestionar sus emociones, y a interactuar de manera constructiva con otros.

Aumentan la autoestima: Cada participante se siente valorado y parte importante del grupo.

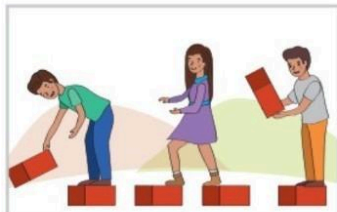


imagen 1



imagen 2



imagen 3



imagen 4

CAPACIDADES FÍSICAS

<https://www.youtube.com/watch?v=nlQJo2Vacll>

**CAPACIDADES FÍSICAS
CONDICIONALES**

 <p>VELOCIDAD 1</p> <p>La velocidad hace referencia al movimiento que se realiza en el menor tiempo posible</p>	 <p>2 FUERZA</p> <p>Capacidad de mover el cuerpo tensando los músculos y, a través de los mismos, superar o contrarrestar una resistencia externa determinada</p>
 <p>RESISTENCIA 3</p> <p>Capacidad física que permite realizar y soportar un determinado ejercicio a lo largo del mayor tiempo posible</p>	 <p>4 FLEXIBILIDAD</p> <p>Consiste en realizar movimientos articulares de gran magnitud sin necesidad de usar mucha energía en el ejercicio</p>

UNCOMO

NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La nutrición y la alimentación saludable son fundamentales para obtener los nutrientes que el cuerpo necesita para funcionar correctamente y mantenerse sano. Una dieta saludable se basa en el consumo equilibrado de alimentos variados, incluyendo frutas, verduras, leguminosas y cereales integrales, mientras se limitan los azúcares añadidos, grasas saturadas y el sodio.

Claves para una alimentación saludable

Variedad y equilibrio: Combina todos los grupos de alimentos (proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales) en cantidades adecuadas.

Frutas y verduras: Intenta consumir al menos cinco porciones al día. Incluye verduras en todas las comidas y opta por frutas frescas de temporada.

Carbohidratos: Prefiere los cereales integrales sobre los refinados.

Proteínas: Elige fuentes como carnes magras, pescado, huevos y legumbres. Elige legumbres y reduce las grasas saturadas reemplazándolas por grasas insaturadas como el aceite de oliva.

Limita: Reduce la ingesta de azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio. Evita los alimentos ultraprocesados.

Hidratación: Bebe suficiente agua a lo largo del día, idealmente entre 6 y 8 vasos de agua simple potable.

Métodos de cocina: Prefiere preparaciones caseras en lugar de frituras. Cocina a la parrilla o al vapor.

Hábitos: Realiza comidas en familia siempre que sea posible. Establece horarios regulares para comer y realiza actividad física regularmente.

Diferencia entre nutrición y alimentación

Nutrición: Se refiere a los nutrientes que componen los alimentos y a los procesos de asimilación y digestión en el cuerpo después de comer.

Alimentación: Es el proceso de ingerir alimentos, seleccionando y preparando de manera variada y equilibrada aquellos que proporcionan los nutrientes necesarios para el organismo.



JUEGOS LUCTATORIOS.

Los "juegos luctatorios" son actividades recreativas que, a partir del juego, introducen conceptos y prácticas de deportes de combate como la lucha o el pugilato. En lugar de ser competiciones formales, utilizan la diversión para enseñar sobre el movimiento, la coordinación, la reacción, el equilibrio y el contacto con el oponente.

Características principales:

Enfoque lúdico: Se basan en el disfrute y el juego, buscando que el aprendizaje sea entretenido y menos intimidante.

Aprendizaje activo: Fomentan la participación activa del jugador para que sienta, explore y entienda su propio cuerpo en relación con el de los demás.

Desarrollo de habilidades: Ayudan a desarrollar habilidades físicas y motrices como la coordinación, el equilibrio, la agilidad y la reacción.

Iniciación deportiva: Sirven como un punto de partida para familiarizar a personas de diferentes edades con los deportes de combate de una manera divertida.

Ejemplos de actividades luctatorias:



Lucha estallando bombas: Un ejercicio de lucha que se realiza en posición baja.

Coordinación de reacción al pito: Se realizan acciones de combate básicas que se ejecutan al escuchar un sonido.

Juegos de "lucha" con reglas simples: Como el "pistolero" o "pistolero ciego", donde se busca tocar las manos del oponente con las suyas.

Juegos de toque y defensa: Se simulan movimientos de combate, como tocar el hombro o las rodillas del compañero siguiendo una serie de toques.



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 – Trabajo escrito individual

Tema: La capacidad física de la velocidad y su desarrollo en el entorno escolar

Pautas para la elaboración:

- Extensión: **mínimo una página completa** (escrita a mano).
- Título: **“La velocidad como capacidad física y su entrenamiento en la escuela.”**
- Contenido sugerido:
 1. Definición de velocidad.
 2. Tipos de velocidad (reacción, desplazamiento, frecuencia, etc.).
 3. Ejemplos de actividades escolares donde se trabaja la velocidad.
 4. Beneficios del desarrollo de la velocidad para la salud y el rendimiento físico.
 5. Recomendaciones para mejorar la velocidad en la clase de Educación Física.
 6. Reflexión final: ¿por qué es importante entrenar la velocidad de forma responsable?

Presentación:

- Portada con nombre, CLEI, fecha y título del trabajo.
- Buena letra, ortografía y orden.

FASE 3 – Cuestionario de análisis y comprensión

Responde **de forma completa y argumentada** (mínimo 6 líneas por respuesta):

1. ¿Qué son los **juegos cooperativos** y en qué se diferencian de los competitivos?
2. Explica **tres beneficios físicos y tres sociales** de los juegos cooperativos en la escuela.
3. ¿Cuáles son las principales **capacidades físicas** del ser humano y cómo se relacionan entre sí?
4. ¿Por qué es importante desarrollar todas las capacidades físicas y no solo una?
5. ¿Qué papel cumple la **nutrición y la alimentación saludable** en el rendimiento físico y mental?
6. Diseña un ejemplo de **menú saludable** para un día de entrenamiento escolar.
7. ¿Qué se entiende por **acondicionamiento físico** y cuáles son sus fases principales?
8. Explica la importancia del **calentamiento y la recuperación** en una sesión de ejercicio.
9. Define los **juegos luctatorios** e indica dos ejemplos seguros para clase.
10. Reflexiona: ¿cómo se relacionan el trabajo cooperativo, la buena alimentación y la práctica física en la formación de una vida saludable?

FASE 4 – Actividades complementarias

Reflexión personal

Escribe una reflexión de al menos **media página** titulada:

“Mi cuerpo, mi salud y mi responsabilidad física.”

Explica cómo cuidar tu cuerpo mediante el ejercicio, la alimentación y el trabajo cooperativo en la escuela.

Cartel informativo – “Cuida tu cuerpo, aliméntate bien”

Objetivo: Promover hábitos saludables dentro del colegio a través de un cartel educativo.

Instrucciones:

1. Diseña un **cartel informativo y creativo** sobre **Nutrición y alimentación saludable**.

2. Incluye los siguientes elementos:
 - o Título llamativo.
 - o Imágenes o dibujos de alimentos saludables.
 - o Tres frases o mensajes motivadores.
 - o Información básica sobre alimentación saludable y ejemplos de comidas equilibradas.
 - o Tu nombre y CLEI.
3. Usa cartulina, marcadores, colores o materiales reciclables.
4. El cartel debe tener **diseño atractivo, claro y educativo**.
5. Expón brevemente tu cartel explicando su mensaje y propósito.

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 y el cuaderno.
- 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**