

|  |  |   |                                     |                             |  |
|--|--|---|-------------------------------------|-----------------------------|--|
|   | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA</b> |   | <b>CÓDIGO:</b><br>ED-F-27           | <b>VERSIÓN</b><br>3         |  |
|  | <b>PLAN DE APOYO ANUAL</b>               |   |                                     | <b>FECHA:</b><br>18-09-2020 |  |
| <b>Área y/o Asignatura:</b> EDUCACIÓN FÍSICA   |  | <b>Grado:</b> QUINTO  | <b>PLAN DE APOYO PRIMER PERIODO</b> |                             |  |
| <b>Docente (s):</b> LUIS EDUARDO WILLIAMS FLOREZ.  |  |   |                                     |                             |  |
| <b>INDICADOR(ES) DE DESEMPEÑO: SABER SER (ACTITUDINAL)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demuestra interés por hacer un uso adecuado del tiempo libre</li> <li>• Identifica la importancia de la práctica motriz para mejorar y mantener la salud.</li> </ul> <b>SABER HACER (PROCEDIMENTAL)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza formas de juego donde se trabaja el ajuste y control corporal.</li> <li>• <u>Participa de forma activa en diferentes expresiones motrices mejorando la interacción con los demás.</u></li> </ul> <b>SABER CONOCER (CONCEPTUALES)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica posibilidades motrices adecuadas para usar su tiempo libre</li> <li>• Propone la realización de juegos y actividades físicas que practica en su comunidad.</li> </ul>  |  |   |                                     |                             |  |
| <b>FECHA de presentación</b>   |  | <b>ACTIVIDAD PARA REALIZAR</b>  |                                     |                             |  |
| Asesorías: 5 hasta 9 de mayo 2025  |  | 1. El estudiante debe resolver el taller propuesto por el orientador (valor porcentual 50%) |                                     |                             |  |
| Sustentación: 5 hasta 9 de mayo 2025   |  | 2. Realizar la sustentación (valor porcentual 50%)  |                                     |                             |  |
| <b>OBSERVACIONES:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. El estudiante debe presentar la actividad en la fecha programada y estipulada, el trabajo debe contar en su portada los siguientes datos: nombre completo de quien presenta el taller, área, grado, nombre del orientador a quien se le es presentado, fecha y el nombre de la institución. Debe ser un trabajo muy organizado, con pulcritud, un adulto puede orientarlo y colaborar en el desarrollo del trabajo más no realizárselo, se debe desarrollar a puño y letra del educando.</li> <li>2. Se le recomienda al estudiante repasar los temas propuestos para que en el momento de la sustentación obtenga un resultado positivo.</li> <li>3. Se le recuerda al educando que la presentación del taller es en la fecha programada y que al momento de hacerlo debe firmar el formato de asistencia del facilitador.</li> <li>4. No debe olvidar que la nota máxima que se otorga en el plan de apoyo es de 3.9, esto de acuerdo con los numerales 7.2.1 y 7.2.2 del SIEE.</li> </ol> |  |   |                                     |                             |  |
| <b>PLAN DE APOYO PRIMER PERIODO EDUCACION FISICA</b>   |  |   |                                     |                             |  |

NOMBRE: .....GRADO: .....

Lee detenidamente todas las preguntas y respóndalas con mucha actitud y prudencia.  
Recuerda que son actividades que se trabajaron en el transcurso del primer periodo.

1.

### **La Importancia de la Buena Hidratación**

Mantener una buena hidratación es esencial para nuestra salud y bienestar. El cuerpo humano está compuesto en su mayoría por agua, y cada célula, tejido y órgano necesita agua para funcionar correctamente. Beber suficiente agua ayuda a regular la temperatura corporal, lubricar las articulaciones, y eliminar desechos a través de la orina y el sudor.

Una adecuada hidratación mejora la concentración y la energía, y previene problemas como la deshidratación, que puede causar mareos, fatiga y confusión. Es importante beber agua durante todo el día, no solo cuando tenemos sed. Además del agua, podemos hidratarnos con jugos naturales, frutas y verduras ricas en agua como la sandía, el pepino y la naranja.

¿Cuál de las siguientes opciones es una forma segura de mantenerse hidratado durante la actividad física?

- a) Beber refrescos azucarados
- b) Consumir agua o bebidas deportivas sin azúcar añadida
- c) No beber líquidos durante el ejercicio
- d) Tomar café o té antes del ejercicio

2.

La estimulación de la percepción motriz es como un entrenamiento para nuestro cuerpo y cerebro. Participar en actividades físicas, como juegos al aire libre, ayuda a mejorar nuestras habilidades motoras y nuestra coordinación. Además, realizar ejercicios que involucren movimientos precisos y controlados, como dibujar o hacer rompecabezas, también contribuye a desarrollar nuestra destreza y habilidades motoras finas. En resumen, la estimulación de la percepción motriz no solo nos hace más fuertes y ágiles, sino que también nos ayuda a ser más hábiles en nuestras acciones diarias.

¿Qué actividades físicas contribuyen a mejorar las habilidades motoras en la percepción motriz?

- a. Ver televisión.
- b. Juegos al aire libre.
- c. Dormir largas horas.
- d. Todas las anteriores.

3.

La estimulación de la percepción motriz es como un entrenamiento para nuestro cuerpo y cerebro. Participar en actividades físicas, como juegos al aire libre, ayuda a mejorar nuestras habilidades motoras y nuestra coordinación. Además, realizar ejercicios que involucren movimientos precisos y controlados, como dibujar o

hacer rompecabezas, también contribuye a desarrollar nuestra destreza y habilidades motoras finas. En resumen, la estimulación de la percepción motriz no solo nos hace más fuertes y ágiles, sino que también nos ayuda a ser más hábiles en nuestras acciones diarias.

¿Cuál es uno de los beneficios de hacer juegos al aire libre según el texto?

- a. Dormir más horas
- b. Mejorar la agilidad y la coordinación
- c. Ver más televisión.
- d. Comer muchos caramelos.

**4.**

La formación deportiva básica es como construir los cimientos de una casa fuerte. Al aprender habilidades fundamentales, como correr, saltar, lanzar y atrapar, los niños desarrollan una base sólida para participar en deportes. Además, entender las reglas y aprender a trabajar en equipo son aspectos clave de la formación deportiva. Esta base no solo ayuda en el rendimiento deportivo, sino que también promueve un estilo de vida activo y saludable.

¿Cuál es un aspecto clave de la formación deportiva básica mencionada en el texto?

- a. Aprender a bailar.
- b. Comer muchos caramelos.
- c. Entender las reglas y trabajar en equipo.
- d. Jugar solo sin compañeros.

**5.**

La formación deportiva básica es como construir los cimientos de una casa fuerte. Al aprender habilidades fundamentales, como correr, saltar, lanzar y atrapar, los niños desarrollan una base sólida para participar en deportes. Además, entender las reglas y aprender a trabajar en equipo son aspectos clave de la formación deportiva. Esta base no solo ayuda en el rendimiento deportivo, sino que también promueve un estilo de vida activo y saludable.

¿Qué se compara la formación deportiva básica en el texto?

- a. Construir los cimientos de una casa fuerte.
- b. Leer un libro de cocina.
- c. Jugar videojuegos todo el día.
- d. Hacer manualidades.

6. Observe la siguiente imagen, corresponde a uno de los deportes más populares en el mundo.

Es un deporte integrado por cinco jugadores en el campo y el objetivo es meter un balón en una cesta, se utilizan las manos para trasladar el balón y cumplir con la meta del juego.



Escoja el nombre correcto del anterior deporte.

- A) Fútbol
- B) Voleibol
- c) Básquetbol
- D) Béisbol

7.

### El Fútbol: El Deporte Rey

El fútbol, conocido como el "deporte rey", es el deporte más popular del mundo. Se juega en casi todos los países y tiene millones de seguidores. Este juego se disputa entre dos equipos de once jugadores cada uno, en un campo rectangular con un arco en cada extremo. El objetivo principal es marcar más goles que el equipo contrario, introduciendo el balón en la portería rival.

La emoción del fútbol radica en su simplicidad y la habilidad que requiere. Desde los movimientos estratégicos hasta la destreza en el control del balón, cada aspecto del juego exige práctica y talento. Además, el fútbol fomenta valores como el trabajo en equipo, la disciplina y el respeto. Grandes eventos como la Copa Mundial de la FIFA y la Liga de Campeones de la UEFA capturan la atención de millones de personas alrededor del mundo, uniendo a diferentes culturas y generaciones en torno a una pasión común.



De acuerdo al anterior texto.

¿El objetivo del fútbol es?

- A) Marcar más goles que el equipo contrario
- B) Patear a sus rivales
- C) Anotar en tu arco
- D) Igualar en el marcador

## Observamos y reflexionamos sobre la interacción social

Instrucciones: Observa el siguiente dibujo. Luego, en grupo o de forma individual, responde:

# Actividad: Observamos y reflexionamos sobre la interacción social



¿Qué tipos de interacción social ves representados?

¿Qué actitudes positivas ayudan a convivir mejor con los demás?

¿Qué situaciones similares has vivido en tu escuela, familia o comunidad?