

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA</b>		<b>CÓDIGO:</b> ED-F-27	<b>VERSIÓN</b> 3	
	<b>PLAN DE APOYO</b>			<b>FECHA:</b> 18-09-2020	
<b>Área y/o Asignatura:</b> EDUCACIÓN FÍSICA		<b>Grado:</b> QUINTO	<b>Periodo:</b> TERCER PERIODO		
<b>Docente (s):</b> LUIS EDUARDO WILLIAMS FLOREZ.					
<b>INDICADOR(ES) DE DESEMPEÑO:</b>					
<b>SABER SER (ACTITUDINAL)</b> Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo y su interrelación con los otros. Coopera con la integridad física de sí mismo y de sus compañeros.					
<b>SABER HACER (PROCEDIMENTAL)</b> Desarrolla habilidades de comunicación corporal y verbal asertiva en las diferentes prácticas motrices. Demuestra dominio de su coordinación global y segmentaria al realizar actividades físicas de complejidad.					
<b>SABER CONOCER (CONCEPTUALES)</b> Conoce los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego. Construye con sus compañeros las normas de convivencia para participar en las actividades lúdicas dentro y fuera del aula.					
<b>FECHA de presentación</b>	<b>ACTIVIDAD PARA REALIZAR</b>				
Desde el 18 hasta el 20 de noviembre del 2024	1. El estudiante debe resolver el taller propuesto por el orientador (valor porcentual 50%)				
Desde el 18 hasta el 20 de noviembre del 2024.	2. Realizar la sustentación (valor porcentual 50%)				
<b>OBSERVACIONES:</b>					
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, sin tachones, un adulto puedo orientarlo y colaborar en el desarrollo del trabajo más no realizárselo, se debe desarrollar a puño y letra del educando.					
2. Se le recomienda al estudiante repasar los temas propuestos para que en el momento de la sustentación obtenga un resultado positivo. Le recuerdo que los temas a estudiar son: estimulación percepción motriz, capacidades físicas condicionales, interacción social y formación deportiva.					
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.					
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.					

PLAN DE APOYO DE EDUCACION FISICA  
(TERCER PERIODO)

NOMBRE: \_\_\_\_\_ GRADO: \_\_\_\_\_

Lee detenidamente y responde con mucha responsabilidad los siguientes puntos.

**Estimulación percepción motriz**

La estimulación de la percepción motriz es un proceso fundamental en el desarrollo de los niños, ya que integra las habilidades sensoriales y motoras, permitiéndoles conocer y adaptarse al mundo que los rodea. Este proceso se refiere a cómo el cerebro interpreta y organiza la información sensorial (visual, auditiva, táctil, kinestésica) para coordinar movimientos y respuestas motoras adecuadas. A través de la estimulación adecuada, los niños desarrollan habilidades importantes como el equilibrio, la coordinación, la agilidad y la orientación espacial.

Desde los primeros años de vida, la percepción motriz comienza a desarrollarse de manera natural, pero es crucial que padres, docentes y terapeutas ofrezcan oportunidades para su estimulación. Las actividades que implican el movimiento del cuerpo, como saltar, correr, lanzar una pelota, trepar, dibujar y jugar con objetos de diferentes tamaños y texturas, son esenciales para fortalecer esta habilidad. Durante estas experiencias, el niño aprende a relacionar su cuerpo con el espacio y a ajustar sus movimientos según lo que percibe.

Uno de los aspectos más importantes de la estimulación percepción motriz es su impacto en la coordinación óculo-manual y óculo-pédica, es decir, la capacidad de coordinar los movimientos de las manos y los pies con lo que se ve. Esto es clave para habilidades como escribir, dibujar, manipular objetos pequeños, o incluso participar en deportes y juegos. El desarrollo de estas habilidades también está vinculado con el desarrollo cognitivo, ya que la percepción motriz ayuda a los niños a entender conceptos espaciales como "arriba", "abajo", "derecha" e "izquierda", además de favorecer la resolución de problemas.

Las actividades de estimulación también deben ser progresivas, aumentando en complejidad a medida que el niño crece y adquiere más habilidades. Por ejemplo, mientras un niño pequeño puede trabajar en actividades simples como apilar bloques o lanzar una pelota, un niño mayor puede participar en juegos más complejos que impliquen secuencias de movimientos o el uso de herramientas más avanzadas.

La estimulación de la percepción motriz no solo ayuda al desarrollo físico, sino también al emocional y social. Al dominar nuevas habilidades motrices, los niños desarrollan confianza en sí mismos, lo que les permite participar de manera más activa y con mayor éxito en actividades grupales y sociales. De esta manera, la percepción motriz juega un papel integral en el desarrollo integral de los niños, preparándolos para enfrentar los desafíos tanto físicos como mentales de su entorno.

1.  
¿Qué es la percepción motriz?

- a) La capacidad de realizar movimientos sin pensar
- b) El proceso de interpretar la información sensorial para coordinar movimientos
- c) Una habilidad que solo se desarrolla en la adolescencia
- d) La capacidad de recordar movimientos pasados

**2.**

¿Qué habilidad se desarrolla principalmente con la percepción motriz?

- a) La capacidad de aprender matemáticas rápidamente
- b) La coordinación óculo-manual y óculo-pédica
- c) La habilidad de leer más rápido
- d) La capacidad de escribir sin errores

### **Capacidades físicas condicionales**

Las capacidades físicas condicionales son aquellas que determinan el rendimiento físico de una persona y están directamente relacionadas con la energía y las cualidades del sistema musculoesquelético. Estas capacidades son fundamentales en el desarrollo de las habilidades motoras y la mejora del rendimiento en diversas actividades deportivas. Las principales capacidades físicas condicionales son la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.

La fuerza es la capacidad del músculo para generar tensión y vencer una resistencia. Existen varios tipos de fuerza, como la fuerza máxima (la mayor cantidad de fuerza que se puede ejercer), la fuerza explosiva (la capacidad de realizar un esfuerzo intenso en un corto periodo de tiempo) y la fuerza de resistencia (la capacidad de mantener un esfuerzo prolongado). La fuerza es esencial en actividades que requieren levantar, empujar o mover objetos pesados, como en deportes de levantamiento de pesas o en tareas cotidianas.

La resistencia es la capacidad de mantener un esfuerzo físico durante un tiempo prolongado. Esta puede ser aeróbica, cuando se realiza una actividad de intensidad moderada por un largo tiempo, o anaeróbica, cuando se realiza un esfuerzo máximo durante un periodo corto. La resistencia es fundamental en deportes como el atletismo de larga distancia, el ciclismo y la natación, donde es necesario mantener un nivel de rendimiento elevado durante varios minutos u horas.

La velocidad es la capacidad de realizar un movimiento o desplazamiento en el menor tiempo posible. Esta habilidad depende tanto de factores genéticos como del entrenamiento específico y es muy importante en deportes como el fútbol, el atletismo de velocidad y el baloncesto. La velocidad no solo se refiere a correr rápido, sino también a la capacidad de reaccionar rápidamente ante un estímulo.

Por último, la flexibilidad es la capacidad de los músculos y articulaciones de realizar movimientos amplios sin dificultad ni riesgo de lesión. La flexibilidad mejora con ejercicios específicos de estiramiento y es esencial para prevenir lesiones, además de ser fundamental en disciplinas como la gimnasia, el yoga y la danza.

El desarrollo de estas capacidades es clave no solo en el ámbito deportivo, sino también en la vida cotidiana, ya que permiten realizar tareas físicas con mayor eficiencia y menor riesgo de lesiones. Además, un buen nivel de estas capacidades físicas contribuye a una mejor salud general, promoviendo un estilo de vida activo y saludable.

**3.**

¿Qué capacidad física condicional permite mantener un esfuerzo prolongado?

- a) Flexibilidad
- b) Resistencia
- c) Fuerza explosiva
- d) Velocidad

**4.**

¿Cuál de las siguientes capacidades físicas es fundamental para prevenir lesiones y realizar movimientos amplios?

- a) Velocidad
- b) Fuerza
- c) Flexibilidad
- d) Resistencia

### **Interacción social**

La interacción social es un aspecto clave en la educación física, ya que implica la forma en que las personas se relacionan, colaboran y comunican mientras participan en actividades físicas o deportivas. A través de la interacción social, los estudiantes no solo mejoran su rendimiento físico, sino que también desarrollan habilidades fundamentales para la vida, como el respeto, la empatía, el trabajo en equipo y la comunicación efectiva.

En los deportes y juegos, la interacción social se manifiesta principalmente en el trabajo en equipo. Para que un grupo tenga éxito, es necesario que los miembros se comuniquen y colaboren de manera eficiente, ya sea para organizar estrategias o para apoyarse mutuamente durante la actividad. En este contexto, los estudiantes aprenden a respetar las habilidades y limitaciones de sus compañeros, comprendiendo que el éxito de un equipo depende del esfuerzo y la contribución de cada uno.

Además, las actividades físicas brindan oportunidades para que los estudiantes desarrollen la empatía. Al competir o jugar con otros, aprenden a ponerse en el lugar de los demás, a reconocer las emociones y sentimientos de sus compañeros, y a actuar de manera que todos se sientan incluidos y valorados. Esto es especialmente importante en deportes colectivos, donde los éxitos y fracasos son compartidos, y la solidaridad entre los miembros del equipo es crucial.

La interacción social también promueve el respeto por las reglas y por los demás. En los juegos y deportes, es fundamental seguir las normas para garantizar un ambiente justo y seguro. Los estudiantes aprenden a aceptar las decisiones del árbitro o del profesor, así como a competir de manera respetuosa con sus oponentes, entendiendo que el objetivo es mejorar juntos, no simplemente ganar.

En educación física, la interacción social no solo se da en los deportes, sino también en actividades recreativas y juegos cooperativos. Estas experiencias ayudan a los estudiantes a mejorar sus habilidades de resolución de conflictos, ya que deben enfrentarse a desafíos que requieren negociar, ceder y encontrar soluciones en conjunto.

En resumen, la interacción social en la educación física es esencial para el desarrollo integral de los estudiantes. A través de ella, no solo mejoran su rendimiento físico, sino que también desarrollan habilidades sociales y emocionales que serán útiles en todos los aspectos de su vida.

**5.**

¿Cuál es uno de los principales beneficios de la interacción social en la educación física?

- a) Mejorar solo las habilidades individuales
- b) Fomentar el trabajo en equipo y la colaboración
- c) Aumentar la competencia entre los estudiantes
- d) Evitar la comunicación entre los compañeros

6.

¿Qué valor promueve la interacción social en los deportes?

- a) La ambición de ser el mejor
- b) El respeto por las reglas y los demás
- c) La capacidad de ganar a toda costa
- d) El esfuerzo individual sobre el colectivo

### **Formación deportiva**

La formación deportiva es un proceso integral que busca desarrollar las habilidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas de los atletas, adaptando el entrenamiento a las necesidades y características de cada persona, según su edad, nivel y deporte. Este proceso no solo tiene como objetivo mejorar el rendimiento deportivo, sino también formar valores y hábitos saludables que acompañen a los deportistas durante toda su vida.

Desde las primeras etapas, la formación deportiva se enfoca en el desarrollo de las habilidades motrices básicas, como correr, saltar y lanzar, que son la base de cualquier deporte. A medida que los niños crecen, la enseñanza se vuelve más específica y se empieza a trabajar en técnicas propias de cada disciplina, como el control del balón en el fútbol o el golpeo en el tenis. Durante esta etapa, es fundamental que los entrenadores fomenten el gusto por el deporte y el aprendizaje mediante juegos y actividades lúdicas, para que los niños disfruten del proceso y mantengan su interés en seguir entrenando.

Con el paso de los años, y dependiendo de la evolución de cada deportista, la formación deportiva se vuelve más exigente. En la adolescencia, se comienza a desarrollar la táctica y la estrategia, elementos clave en la competencia deportiva. Aquí, los jóvenes aprenden a tomar decisiones rápidas, a interpretar situaciones de juego y a trabajar en equipo, lo que no solo mejora su rendimiento en el deporte, sino que también fortalece su capacidad de resolver problemas en otros ámbitos de la vida.

Otro aspecto clave en la formación deportiva es el desarrollo psicológico. Los deportistas deben aprender a manejar la presión, la ansiedad y las frustraciones propias de la competencia. Es en este punto donde los entrenadores juegan un papel fundamental, no solo enseñando técnicas y tácticas, sino también ayudando a los atletas a gestionar sus emociones y a desarrollar una mentalidad resiliente. La formación deportiva enseña a los jóvenes a ser perseverantes, a superar las derrotas y a trabajar con disciplina para alcanzar sus metas.

Además, la formación deportiva fomenta valores como el respeto, la solidaridad y el trabajo en equipo. A través del deporte, los atletas aprenden a competir de manera justa, a respetar las reglas y a valorar tanto sus propios esfuerzos como los de sus compañeros y rivales. Estos valores son esenciales no solo en el ámbito deportivo, sino también en la vida cotidiana.

Finalmente, la formación deportiva promueve un estilo de vida saludable. Los atletas aprenden la importancia de la alimentación equilibrada, el descanso adecuado y la prevención de lesiones, lo que contribuye a una vida activa y saludable a largo plazo. Así, la formación deportiva no solo busca crear campeones, sino también personas íntegras y saludables, preparadas para enfrentar los desafíos de la vida con fortaleza y confianza.

7.

¿Cuál es uno de los principales objetivos de la formación deportiva en las primeras etapas?

- a) Desarrollar habilidades físicas específicas de un deporte
- b) Fomentar el gusto por el deporte mediante juegos y actividades lúdicas
- c) Preparar a los niños para competir a nivel profesional
- d) Enseñar táctica y estrategia desde el principio

**8.**

¿Qué valor clave se fomenta en los atletas durante su formación deportiva?

- a) La habilidad para competir sin reglas
- b) La disciplina y el trabajo en equipo
- c) El desarrollo de habilidades físicas exclusivamente
- d) La capacidad de ganar a toda costa

### **La educación física para la salud**

La educación física es una disciplina clave para promover la salud y el bienestar en todas las etapas de la vida. A través de la práctica de actividades físicas, los estudiantes no solo desarrollan habilidades motoras, sino que también adquieren hábitos que favorecen un estilo de vida saludable. La educación física, por tanto, no se limita al ejercicio, sino que es una herramienta poderosa para prevenir enfermedades, mejorar la calidad de vida y fomentar el bienestar físico y mental.

Uno de los principales objetivos de la educación física es el desarrollo cardiovascular. Las actividades aeróbicas, como correr, nadar, o andar en bicicleta, fortalecen el corazón, mejoran la circulación y reducen el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Al realizar ejercicio regular, los estudiantes aprenden a cuidar su salud cardiovascular desde temprana edad, lo que disminuye el riesgo de problemas de salud en el futuro.

Otro beneficio importante es el control del peso corporal. La educación física ayuda a combatir el sedentarismo, una de las principales causas de sobrepeso y obesidad, promoviendo el movimiento y el gasto de energía. A través de la actividad física regular, se mejora el metabolismo, se queman calorías y se reduce la acumulación de grasa corporal. Esto es crucial para prevenir enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y problemas asociados al exceso de peso.

Además, la educación física tiene un impacto significativo en la salud mental. La actividad física libera endorfinas, sustancias químicas en el cerebro que actúan como analgésicos naturales y mejoran el estado de ánimo. Participar en actividades físicas puede reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión, favoreciendo una mayor sensación de bienestar emocional. Los estudiantes que participan en deportes y ejercicios regularmente tienden a sentirse más relajados y felices, lo que mejora su rendimiento académico y sus relaciones interpersonales.

La educación física también fomenta la fortaleza muscular y ósea. A través de ejercicios de resistencia y actividades que involucren el peso corporal, los músculos se fortalecen y los huesos se vuelven más densos. Esto es fundamental para prevenir enfermedades como la osteoporosis en la vida adulta y para asegurar un crecimiento sano durante la infancia y la adolescencia. Además, el ejercicio regular mejora la coordinación, el equilibrio y la postura, lo que reduce el riesgo de lesiones.

Otro aspecto relevante es que la educación física enseña hábitos saludables que perduran en el tiempo. Los estudiantes aprenden sobre la importancia de una alimentación balanceada, el descanso adecuado y la prevención de lesiones. Estos conocimientos no solo los benefician en el ámbito escolar, sino que los acompañan a lo largo de sus vidas, contribuyendo a que mantengan un estilo de vida activo y saludable.

En resumen, la educación física es fundamental para la salud integral de las personas. Va más allá del simple ejercicio, proporcionando beneficios que abarcan desde el bienestar físico hasta el mental, y ayudando a prevenir enfermedades. A través de la práctica regular de actividad física, los estudiantes adquieren herramientas para cuidar su cuerpo y mente, mejorando su calidad de vida a largo plazo.

**9.**

¿Cuál es uno de los principales beneficios de la educación física para la salud cardiovascular?

- a) Aumenta el peso corporal
- b) Mejora la circulación y reduce el riesgo de enfermedades cardíacas

- c) Disminuye el nivel de energía
- d) Evita el gasto de calorías

**10.**

¿Qué efecto tiene la actividad física en la salud mental?

- a) Genera más estrés
- b) Reduce la ansiedad y mejora el estado de ánimo
- c) Aumenta los niveles de depresión
- d) No tiene ningún impacto en la salud mental

**EXITOS**



