



Resolución de Aprobación 11 75 del 31 de octubre de 2012
Resolución de Aprobación Media Técnica: 1263 del 7 de febrero de 2017
DANE: 105001006556 – NIT: 900585184-1

PLAN DE APOYO

ASIGNATURA/AREA: Educación Física	FECHA:
PERIODO: I	GRADO: Séptimo
NOMBRE DEL DOCENTE: Sebastián Orozco Osorio	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:	
FECHA DE SUSTENTACIÓN:	
INDICADOR DE DESEMPEÑO: - Identifico los conocimientos sobre la relación actividad física – pausa – actividad física, en mis actividades motoras. - Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida. - Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos. - Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones. - Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.	
RECURSOS:	

ACTIVIDADES

El plan de apoyo del área de educación física, recreación y deportes se realiza teórico y práctico.

Taller:

1. Describa ¿qué es la gimnasia?
2. ¿Quién es el padre de la gimnasia y cuál era su origen?
3. Mencione ¿Cuáles son los tipos de gimnasia?
4. Escoge uno de los tipos de gimnasia y descríbalos.
5. Realiza la ilustración de dos de los aparatos gimnásticos.
6. ¿Qué son las capacidades físicas y como se clasifican?
7. ¿Cuáles son las capacidades coordinativas y su clasificación?
8. ¿Cuáles son las capacidades condicionales y su clasificación?

Practica:

De acuerdo a las habilidades gimnásticas trabajadas durante el periodo rollo adelante, rollo atrás, parada de manos, arco y rueda lateral, deberá realizar 3 que serán escogidas al azar y hacerlas de forma fluida.

Se recomienda practicar en casa las cinco habilidades gimnásticas trabajadas durante el periodo.

Evaluación:

- El taller deberá entregarlo en hojas de block a manuscrito y se realizará la respectiva sustentación oral en la fecha que se establezca.
- Por medio de una ruleta se escogerá 3 de las habilidades gimnásticas y deberá realizarlas de forma fluida.
- También se deberá realizar la ejecución de una práctica de la capacidad condicional de la fuerza.

Criterios de aprobación:

Ítem	Nota
Taller escrito completo y sustentado	
Realizar los 3 ejercicios de forma fluida	
Actividades físicas realizadas completas	