



Institución Educativa Juan XXIII

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, Recreación y Deportes.		FECHA: 2026	
PERIODO: 1		GRADO: Quinto	
NOMBRE DEL DOCENTE: Andrés Felipe Vélez Vásquez			
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:			
FECHA DE ENTREGA:		FECHA DE SUSTENTACIÓN:	
LOGROS:			
<input type="checkbox"/> Comprende la importancia de la preparación morfofuncional para prevenir lesiones y optimizar el rendimiento físico.			
<input type="checkbox"/> Diferencia y conceptualiza las capacidades de Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad como pilares de la salud física.			
Recursos: <input type="checkbox"/> Materiales didácticos: Hojas de papel, colores, cronómetro, cuerda de saltar.			
<input type="checkbox"/> Fuentes de consulta: Textos de anatomía básica, guías pedagógicas.			
<input type="checkbox"/> Espacios: Aula de clase o zona despejada en casa para las pruebas de autoevaluación.			

Actividades:

- Actividad 1 (Anatomía del Movimiento):** Dibujar un esquema del cuerpo humano e identificar los principales grupos articulares (tobillos, rodillas, cadera, hombros) que deben movilizarse en la fase de movilidad articular.
- Actividad 2 (Análisis Térmico):** Redactar un texto breve explicando qué sucede con el ritmo cardíaco y la temperatura corporal durante los 10 primeros minutos de ejercicio.
- Actividad 3 (Diseño de Rutina):** Crear una secuencia escrita de 6 ejercicios de estiramiento dinámico, indicando qué parte del cuerpo se beneficia con cada uno.



Institución Educativa Juan XXIII

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

□ **Actividad 4 (Sopa de Letras Técnica):** Identificar conceptos clave como: *Frecuencia, Articulación, Oxigenación, Elasticidad y Prevención.*

Capacidades Físicas Básicas

Logro: Identifica y diferencia las capacidades de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, reconociendo su presencia en la vida cotidiana.

A. La Fuerza

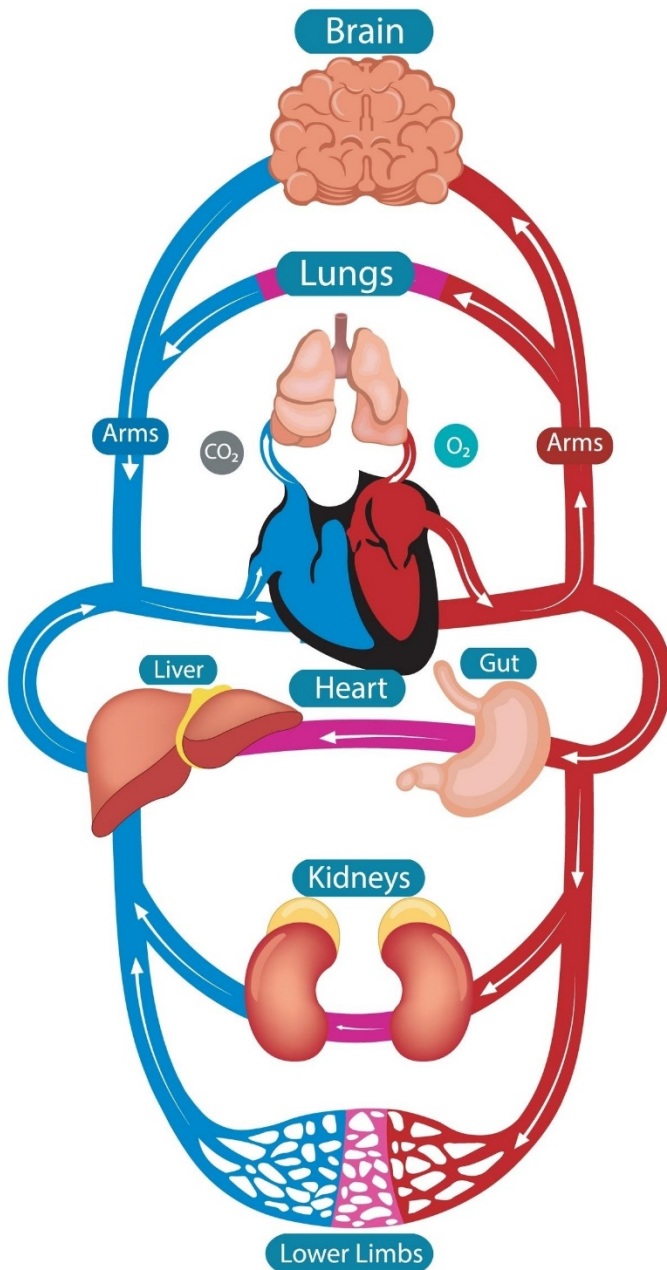
- **Actividad:** Investigar y escribir la diferencia entre la fuerza explosiva (un salto) y la fuerza de resistencia (sostener una mochila pesada).
- **Actividad:** Elaborar un listado de 5 actividades de la vida cotidiana donde se requiera aplicar fuerza muscular.

B. La Resistencia

- **Actividad:** Crear un "Diario de Esfuerzo" donde el estudiante registre cuánto tiempo puede mantener una actividad aeróbica constante (trote suave o baile) sin fatigarse excesivamente.
- **Actividad:** Dibujar el sistema circulatorio y explicar brevemente el papel del corazón en el transporte de oxígeno durante una carrera larga.



Human Blood Circulatory System



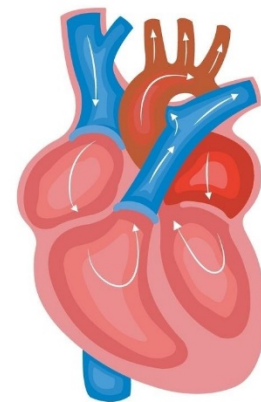
Arterial Circulation



Venous Circulation



The Human Heart



The normal heart rate for adults at rest is 60-100 beats per minute.



Institución Educativa Juan XXIII

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

Shutterstock

C. La Velocidad

- **Actividad:** Definir mediante un cuadro comparativo la "Velocidad de Reacción" (responder a un estímulo) y la "Velocidad de Desplazamiento" (correr de un punto A a un punto B).
- **Actividad:** Realizar un análisis escrito sobre cómo influye la técnica de braceo en la rapidez de un corredor.

D. La Flexibilidad

- **Actividad:** Investigar y describir qué son los tendones y los ligamentos, y por qué son importantes para el rango de movimiento.
- **Actividad:** Dibujar tres posturas de yoga o gimnasia básica que ayuden a mejorar la flexibilidad de la columna vertebral y las piernas.

OBSERVACIONES: Las actividades propuestas deben hacerse en el cuaderno de Educación Física, se debe especificar la fecha de cada actividad. Este cuaderno será revisado por el (la) docente, en la recuperación se tendrá en cuenta la participación en clase, el trabajo dentro y fuera del aula. Se harán talleres y evaluaciones de estos temas. La nota será de las actividades y de las sustentaciones de las mismas.

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO

FECHA DE SUSTENTACIÓN

NOMBRE DEL EDUCADOR

FIRMA DEL EDUCADOR