



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

|  |                      |
|--|----------------------|
| <b>ASIGNATURA/AREA:</b> Educación Física   | <b>FECHA:</b>        |
| <b>PERIODO:</b> I  | <b>GRADO:</b> Octavo |
| <b>NOMBRE DEL DOCENTE:</b> Sebastián Orozco Osorio   |                      |
| <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE:</b>  |                      |
| <b>FECHA DE SUSTENTACIÓN:</b>  |                      |
| <b>INDICADOR DE DESEMPEÑO:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Relaciono los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas.</li><li>• Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.</li><li>• Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.</li><li>• Reconozco la actividad física y deportiva como un elemento constituyente de una vida saludable.</li></ul> |                      |
| <b>RECURSOS:</b>   |                      |

### ACTIVIDADES

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

#### Taller:

Responder las siguientes preguntas en hojas de block a mano:

1. ¿Qué son las capacidades físicas y como se clasifican?
2. Explica cómo se desarrolla la resistencia y explica dos ejercicios que ayuden a mejorarla.
3. ¿Qué es la capacidad física de la fuerza, que tipos de fuerza existen y que beneficios tiene entrenar la fuerza para la salud?
4. Explica por qué la flexibilidad puede prevenir lesiones.
5. ¿Qué sucede en el cuerpo cuando realizamos actividad física?
6. ¿Cuál es la diferencia entre ejercicio aeróbico y anaeróbico? De ejemplo de cada uno.
7. ¿Qué es la frecuencia cardiaca y por qué es importante medirla durante el ejercicio?
8. ¿Qué evalúan los test deportivos – motores?

#### Practica:

De acuerdo a las capacidades físicas condicionales se realizará una práctica de dos de las capacidades.

#### Evaluación:

- El taller deberá entregarlo en hojas de block a manuscrito y se realizará la respectiva sustentación oral en la fecha que se establezca.
- Realizar la práctica de las capacidades físicas.

#### Criterios de aprobación:

| Ítem                                 | Nota |
|--------------------------------------|------|
| Taller escrito completo y sustentado |      |
| Practica de capacidades físicas      |      |