



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: Noveno
NOMBRE DEL DOCENTE: Sebastián Orozco Osorio	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:	
FECHA DE SUSTENTACIÓN:	
INDICADOR DE DESEMPEÑO: <ul style="list-style-type: none">• Aplico los principios básicos de cuidado en el mejoramiento de la resistencia aeróbica, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad.• Reconozco la importancia del juego y la actividad física como parte de mi formación.• Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal.• Ejecuto movimientos técnicos de diferentes prácticas motrices y deportivas.• Realizo cada actividad siguiendo las instrucciones que me brinda el docente.	
RECURSOS:	

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 es el metabolismo y cuál es la función principal en el cuerpo humano?
2. ¿Cuál es la diferencia entre metabolismo basal y metabolismo activo?
3. ¿Qué factores influyen en el metabolismo de una persona? Explica tres de estos factores.
4. ¿Qué es el gasto calórico y por qué es importante en la actividad física?
5. ¿Qué relación existe entre el gasto calórico y el control del peso corporal?
6. ¿Qué son las calorías y cómo se obtienen a través de los alimentos?
7. ¿Por qué las proteínas son importantes en las personas que realizan ejercicio?
8. ¿Qué es una alimentación balanceada y por qué es importante para el rendimiento físico?
9. ¿Qué se recomienda comer antes de realizar actividad física? Explica por qué.
10. ¿Qué alimentos son adecuados para la recuperación después del ejercicio?
11. ¿Cómo influye una buena nutrición en el rendimiento deportivo y la salud en general?}
12. Menciona como es tu comida en un día y clasifícala según los macro y micro nutrientes.

Practica:

Se realizará una práctica de capacidades físicas.

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	