



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: II	GRADO: Noveno
NOMBRE DEL DOCENTE: Sebastián Orozco Osorio	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:	
FECHA DE SUSTENTACIÓN:	
INDICADOR DE DESEMPEÑO: - Reconozco los sistemas del cuerpo humano y la importancia de cada uno para la actividad física. - Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas. - Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos. - Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico. - Realizo con atención y disposición la secuencia en el proceso para alcanzar el logro de la tarea motriz.	
RECURSOS:	

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

TALLER:

- ¿Qué es la planificación del entrenamiento deportivo y cuál es su importancia para mejorar el rendimiento físico?
- ¿Cuáles son los principales componentes que se deben tener en cuenta al momento de planificar un entrenamiento? Explica cada uno.
- Explica qué son las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Menciona un ejercicio que permita desarrollar cada una.
- Un estudiante quiere mejorar su resistencia para participar en una carrera de 5 kilómetros. ¿Cómo planificarías una semana de entrenamiento para ayudarlo a alcanzar ese objetivo? Explica las actividades que realizarías y los días de recuperación.
- ¿Qué es el sistema cardiovascular o circulatorio y cuáles son sus principales componentes? Explica la función del corazón, la sangre y los vasos sanguíneos.
- ¿Cuál es la función del corazón durante la práctica de actividad física? Explica qué sucede con la frecuencia cardíaca cuando una persona comienza a realizar ejercicio.
- Explica qué diferencia existe entre la frecuencia cardíaca en reposo y la frecuencia cardíaca durante el ejercicio. ¿Por qué aumenta durante la actividad física?
- ¿Qué beneficios produce la práctica regular de actividad física sobre el sistema cardiovascular? Menciona y explica al menos cinco beneficios.
- Explica qué puede suceder con el sistema cardiovascular cuando una persona lleva una vida sedentaria y realiza muy poca actividad física.
- ¿Qué es el sistema respiratorio y cuál es su función principal en el organismo?
- Menciona los principales órganos y estructuras que participan en el proceso respiratorio y explica brevemente la función de cada uno.
- Explica qué ocurre durante la inspiración y la espiración. ¿Qué papel cumple el diafragma en estos procesos?
- ¿Qué relación existe entre el sistema respiratorio y el sistema cardiovascular durante la práctica de ejercicio físico?
- ¿Por qué aumenta la frecuencia respiratoria cuando realizamos actividad física? Explica qué necesita el organismo durante el ejercicio.
- Menciona y explica cinco beneficios que produce la práctica regular de actividad física sobre el sistema respiratorio.

Criterios de aprobación:

Ítem	Nota
Taller escrito completo y sustentado	
Practica de actividad física	