



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: Cuarto	
NOMBRE DEL DOCENTE: Andrés Felipe Vélez Vásquez			
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:			
FECHA DE ENTREGA:		FECHA DE SUSTENTACIÓN:	
LOGROS: ☐ Reconoce la importancia de la activación corporal previa al esfuerzo para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento. ☐ Identifica y diferencia las capacidades de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, reconociendo su presencia en la vida cotidiana. Recursos: Cuaderno, imágenes de referencia, lanas o elásticos para ejemplificar la fibra muscular, fichas pedagógicas, hojas de trabajo, colores, cronómetro para ejemplos prácticos de pulso.			

Actividades:

- ☐ **Mapa de Calor Corporal:** En una silueta humana impresa, los estudiantes deben colorear con diferentes intensidades de rojo las zonas que consideran que aumentan más de temperatura durante un trote suave (articulaciones y grandes grupos musculares).
- ☐ **El Diccionario del Movimiento:** Definir con sus propias palabras tres conceptos clave: *Movilidad Articular*, *Elevación del Ritmo Cardíaco* y *Estiramiento Dinámico*.
- ☐ **Análisis de Caso:** Leer una breve historia sobre un deportista que no calentó y sufrió un tirón muscular. Los alumnos deben escribir tres consejos que le darían para su próxima competencia.
- ☐ **Diseño de Rutina "3 Pasos":** Crear una secuencia escrita de 6 ejercicios dividida en: fase inicial (activación), fase central (movilidad) y fase final (estiramiento).

Capacidades Físicas Básicas



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

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

Actividades Teóricas por Capacidad:

A. La Fuerza

1. **Inventario de Esfuerzo:** Enumerar 5 actividades diarias (como cargar la maleta o subir escalas) donde se aplique la fuerza y clasificar si es de brazos, piernas o abdomen.
2. **El Dibujo del Músculo:** Dibujar un brazo haciendo fuerza y señalar los músculos principales (Bíceps/Tríceps) explicando qué pasa con ellos cuando se contraen.
3. **Sopa de Letras Muscular:** Encontrar nombres de grupos musculares grandes que nos dan fuerza (Cuádriceps, Abdominales, Dorsales).
4. **Cuadro Comparativo:** Escribir la diferencia entre empujar un objeto pesado y sostener una posición (plancha) por 20 segundos.

B. La Resistencia

1. **El Semáforo Cardíaco:** Investigar y escribir qué sucede con la respiración y el corazón cuando corremos por mucho tiempo (resistencia) versus cuando estamos sentados.
2. **Cuento del Maratón:** Escribir un relato corto sobre un niño que logra terminar una carrera larga gracias a su respiración controlada.
3. **Pirámide de la Salud:** Ubicar ejercicios de resistencia en una pirámide según la frecuencia recomendada por semana.
4. **Test de Autopercepción:** Realizar una tabla donde anoten cómo se sienten tras 1, 3 y 5 minutos de actividad continua.

C. La Velocidad

1. **Animales Veloces vs. Lentos:** Hacer una lista comparativa de animales y qué tipo de "salida" o arranque utilizan para cazar o huir, relacionándolo con la reacción humana.
2. **Reloj de Reacción:** Dibujar un cronómetro y marcar los "milisegundos" que tarda el cerebro en enviar la orden de salida a las piernas.
3. **Diseño de Circuito:** Dibujar un plano de un circuito de relevos, indicando dónde se necesita la máxima aceleración.
4. **Cuestionario de Estímulos:** Identificar ante qué estímulos reaccionamos más rápido: ¿Un silbato (auditivo) o una bandera (visual)?

D. La Flexibilidad



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

1. **El Cuerpo de Elástico:** Dibujar tres posturas de yoga o estiramiento y explicar qué articulación se está beneficiando en cada una.
2. **La Importancia del "Rango":** Escribir por qué es importante que un deportista (o una persona común) pueda tocarse la punta de los pies sin doblar las rodillas.
3. **Higiene Postural:** Investigar y escribir cómo la flexibilidad ayuda a que no nos duela la espalda al sentarnos en el salón de clase.
4. **Crucigrama de Articulaciones:** Resolver términos como "Rodilla", "Hombro", "Codo" y "Tobillo" como centros de movilidad.

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