



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	FECHA:
PERIODO: Primer Periodo	GRADO: sexto
NOMBRE DEL DOCENTE: Evelyn Marín	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:	
FECHA DE SUSTENTACIÓN:	
INDICADOR DE DESEMPEÑO: Comprende la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.	
Recursos: Agua, pimpón, bomba y ropa Cómoda	

ACTIVIDADES

Señor estudiante: Recuerde que para el área de Educación Física, recreación y Deportes el plan de apoyo es práctico.

El día de la prueba usted deberá:

Realizar una prueba física de circuito en el que debe pasar por una escalera con desplazamientos de coordinación. Lanzamiento del pimpón para que sea encestando en una canasta de Huevos. Transportar de distintas formas la bomba y hacer algunos ejercicios de desplazamientos en pareja.

Recomendaciones para prepararse para la Prueba:

- Practicar lanzamientos con mano derecha y mano izquierda, con pimpones, pelotas medianas y pelotas locas.
- Practicar desplazamientos con pie derecho, pie izquierdo y ambos pies.
- Practicar con una bomba manipulándola con ambas manos.
- Practicar desplazamientos en pareja.

Es importante que al momento de la prueba escuche con atención las instrucciones y las reglas para el desarrollo de la prueba.

A continuación, se adjunta la Rúbrica de Evaluación:

ITEM	CUMPLE
Escucha con atención las instrucciones antes de la prueba.	
Ejecuta con precisión las instrucciones dadas.	
Se presenta a la prueba con los elementos necesarios.	



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	FECHA:
PERIODO: Primer Periodo	GRADO: Septimo y Noveno.
NOMBRE DEL DOCENTE: Evelyn Marín	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:	
FECHA DE SUSTENTACIÓN:	
INDICADOR DE DESEMPEÑO: Comprende que la práctica física y deportiva se refleja en la vida	
Recursos: Agua y ropa cómoda	

ACTIVIDADES

Señor estudiante: Recuerde que para el área de Educación Física, recreación y Deportes el plan de apoyo es práctico.

El día de la prueba usted deberá:

Realizar una prueba física de circuito en el que debe cumplir con una cantidad de repeticiones. Los ejercicios que deberá presentar son:

Jumpin, Sentadillas, patinadoras y desplazamiento con balón medicinal.

Contestar 3 preguntas sobre el Kickball para el caso de séptimo y 5 preguntas para el caso de noveno.

Recomendaciones para prepararse para la Prueba:

- Practicar Cada ejercicio que será aplicado en la prueba, en la práctica debe hacer entre 20 y 30 repeticiones.
- Estudiar las reglas del Kickball: <https://www.competize.com/blog/kickball-kickingball-kikimbol-reglas-historia/>

Es importante que al momento de la prueba escuche con atención las instrucciones y las reglas para el desarrollo de la prueba. No puede presentar la prueba sin la vestimenta correcta.

A continuación, se adjunta la Rúbrica de Evaluación:

ITEM	CUMPLE
Escucha con atención las instrucciones antes de la prueba.	
Ejecuta con precisión los ejercicios.	
Contesta correctamente las preguntas	



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	FECHA:
PERIODO: Primer Periodo	GRADO: Octavo.
NOMBRE DEL DOCENTE: Evelyn Marín	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:	
FECHA DE SUSTENTACIÓN:	
INDICADOR DE DESEMPEÑO: Comprende que la práctica física y deportiva se refleja en la vida	
Recursos: Agua y ropa cómoda	

ACTIVIDADES

Señor estudiante: Recuerde que para el área de Educación Física, recreación y Deportes el plan de apoyo es práctico.

El día de la prueba usted deberá:

Realizar una prueba física de circuito en el que debe cumplir con una cantidad de repeticiones. Los ejercicios que deberá presentar son:

Jumpin, abdominales, esquipin y desplazamiento con balón medicinal.

Contestar 3 preguntas sobre el Sotfbol

Recomendaciones para prepararse para la Prueba:

- Practicar Cada ejercicio que será aplicado en la prueba, en la práctica debe hacer entre 20 y 30 repeticiones.
- Estudiar las reglas del Sotfbol <https://journey.app/blog/reglas-del-softbol-como-se-juega/>

Es importante que al momento de la prueba escuche con atención las instrucciones y las reglas para el desarrollo de la prueba. No puede presentar la prueba sin la vestimenta correcta.

A continuación, se adjunta la Rúbrica de Evaluación:

ITEM	CUMPLE
Escucha con atención las instrucciones antes de la prueba.	
Ejecuta con precisión los ejercicios.	
Contesta correctamente las preguntas	



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	FECHA:
PERIODO: Primer Periodo	GRADO: Décimo
NOMBRE DEL DOCENTE: Evelyn Marín	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:	
FECHA DE SUSTENTACIÓN:	
INDICADOR DE DESEMPEÑO: Identifica los conocimientos sobre la relación actividad física – pausa – actividad física, en sus actividades motoras.	
Recursos: Agua, ropa cómoda, zapatos cómodos y metro.	

ACTIVIDADES

Señor estudiante: Recuerde que para el área de Educación Física, recreación y Deportes el plan de apoyo es práctico.

El día de la prueba usted deberá realizar el test de Salto vertical que se practicó en el periodo.

Recomendaciones para prepararse para la Prueba:

- Tener claro cuánto mides de altura.
- Practicar en casa el salto vertical intentando llegar cada vez más alto.

Recuerde que puede ampliar la Información del test en el siguiente enlace: <https://fidias.net/salto-vertical/#:~:text=El%20salto%20vertical%20es%20una,los%20m%C3%BAsculos%20de%20las%20piernas.>

Es importante que al momento de la prueba escuche con atención las instrucciones y las reglas para el desarrollo de la prueba. No puede presentar la prueba sin la vestimenta ni el calzado correcto.

A continuación, se adjunta la Rúbrica de Evaluación:

ITEM	CUMPLE
Supera más de 40 cm en el salto. Si es mujer y más de 45 cm si es hombre.	
Ejecuta con precisión la técnica del salto vertical.	



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	FECHA:
PERIODO: Primer Periodo	GRADO: Undécimo
NOMBRE DEL DOCENTE: Evelyn Marín	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:	
FECHA DE SUSTENTACIÓN:	
INDICADOR DE DESEMPEÑO Participa en las actividades deportivas y juegos tradicionales propuestos en la clase de educación física.	
Recursos: Agua, ropa cómoda, zapatos cómodos.	

ACTIVIDADES

Señor estudiante: Recuerde que para el área de Educación Física, recreación y Deportes el plan de apoyo es teórico-práctico.

El día de la prueba usted deberá presentar una golosa o rayuela, diseñada por usted y que sea lo más creativa posible. Además, deberá preparar una exposición con los siguientes datos:

- Historia breve del juego de la Golosa.
- Normas básicas.
- Porqué es un juego tradicional.

Luego de la Exposición deberá jugar en la golosa de la Institución ubicada en el patio salón.

A continuación, se adjunta la Rúbrica de Evaluación:

ITEM	CUMPLE
La Golosa que presenta es creativa, bonita y está bien diseñada.	
Ejecuta con precisión el juego de la golosa.	
Realiza con claridad y propiedad la exposición.	