



**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

<b>ASIGNATURA/AREA:</b> Educación Física	<b>FECHA:</b>
<b>PERIODO:</b> III	<b>GRADO:</b> Decimo
<b>NOMBRE DEL DOCENTE:</b> Sebastián Orozco Osorio	
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE:</b>	
<b>FECHA DE SUSTENTACIÓN:</b>	
<b>INDICADOR DE DESEMPEÑO:</b> - Comprendo la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo prácticas. - Identifico características básicas de la anatomía humana. - Comprendo la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo prácticas. - Identifico características básicas de la anatomía humana. - Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.	
<b>RECURSOS:</b>	

### ACTIVIDADES

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

#### Plan de apoyo

Responder las siguientes preguntas en hojas de block:

1. ¿Qué son las capacidades físicas?
2. ¿Cómo se clasifican las capacidades físicas?
3. Explique cada una de las capacidades físicas.
4. Realice un ejemplo de ejercicios para cada una de las capacidades físicas.
5. ¿Qué es la planificación del entrenamiento?
6. ¿Qué son los métodos de entrenamiento?
7. ¿Qué es el método continuo, como se clasifica y mencione un ejemplo de planificación para trabajarlo?
8. ¿Qué es el método intervalico, como se clasifica y mencione un ejemplo de planificación para trabajarlo?

#### Practica:

Durante la sustentación deberá realizar un trabajo físico con énfasis en las capacidades físicas, se recomienda estar preparado para la actividad, con ropa adecuada e hidratación.

#### Evaluación:

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

#### Criterios de aprobación:

Ítem	Nota
Taller escrito completo y sustentado	
Realizar los ejercicios de forma fluida	



# 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

<b>ASIGNATURA/AREA:</b> Educación Física	<b>FECHA:</b>
<b>PERIODO:</b> II	<b>GRADO:</b> Séptimo
<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 la práctica de la actividad física y deportiva con los estilos de vida saludable.</li><li>• Comparo y ejecuto danzas, prácticas lúdicas de tradición regional y actividades deportivas, ajustando mi movimiento al de mis compañeros.</li><li>• Participo de manera respetuosa en las actividades programadas para el periodo</li></ul>	
<b>RECURSOS:</b>	

### ACTIVIDADES

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

**Actividades prácticas:** [Actividad física para la salud](#)

En la diapositiva encontrara 4 actividades en las cuales se desarrollan diferentes ejercicios de las capacidades condicionales y coordinativas trabajadas durante el periodo. A partir de estas actividades deberá ejecutar 2 que serán escogidas en el momento de la sustentación.

Se recomienda practicar en casa las cuatro actividades para estar preparado y presentarlas.

### Evaluación:

- Se escogerán 2 de las actividades planteadas en la diapositiva y deberá realizarlas completamente en la fecha asignada.

### Criterios de aprobación:

Ítem	Nota
Actividades físicas realizadas completas	



# 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

<b>ASIGNATURA/AREA:</b> Educación Física	<b>FECHA:</b>
<b>PERIODO:</b> II	<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>• Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.</li><li>• Identifico las generalidades y reglas de deportes como el baloncesto.</li><li>• Ejercito técnicas de actividades alternativas, en buenas condiciones de seguridad.</li><li>• Aplico las reglas de deportes como el baloncesto a través de la práctica deportiva.</li><li>• Reconozco la importancia de respetar las reglas de juego en el desarrollo de diversas actividades físicas y deportivas.</li></ul>	
<b>Recursos:</b>	

### ACTIVIDADES

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

Taller: [Taller de refuerzo 8°](#)

El estudiante debe presentar el taller en hojas de block y manuscrito, con una buena presentación.

### Evaluación:

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

### Criterios de aprobación:

Ítem	Nota
Taller escrito completo	
Sustentación y claridad del tema	



# 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

<b>ASIGNATURA/AREA:</b> Educación Física	<b>FECHA:</b>
<b>PERIODO:</b> II	<b>GRADO:</b> Noveno
<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>• Identifico en algunos juegos de calle y deportes como el softbol, características para la conservación de la salud.</li><li>• Practico algunos juegos de calle y deportes como el softbol aplicando las reglas propias de cada uno de ellos.</li><li>• Participo en la ejecución y organización de actividades en la institución.</li></ul>	
<b>Recursos:</b>	

### ACTIVIDADES

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

Taller: [Taller de refuerzo 9°](#)

El estudiante debe presentar el taller en hojas de block y manuscrito, con una buena presentación.

### Evaluación:

- El taller deberá entregarlo en hojas de block a manuscrito y se realizará la respectiva sustentación oral en la fecha que se establezca.
- Ejecutar el juego de calle escogido.

### Criterios de aprobación:

Ítem	Nota
Taller escrito completo y sustentado	
Juego de calle	



# 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

<b>ASIGNATURA/AREA:</b> Educación Física	<b>FECHA:</b>
<b>PERIODO:</b> II	<b>GRADO:</b> Décimo
<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>Reconozco características y reglas del microfútbol, así como los eventos deportivos a nivel mundial.</li><li>Asumo conscientemente la importancia de la actividad física y deportiva, así como las acciones de prevención y atención.</li></ul>	
<b>Recursos:</b>	

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

**Taller:** [Taller de refuerzo 10°](#)

El estudiante debe presentar el taller en hojas de block y manuscrito, con una buena presentación.

### Evaluación:

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

### Criterios de aprobación:

Ítem	Nota
Taller escrito completo	
Sustentación y claridad del tema	



**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**

<b>ASIGNATURA/AREA:</b> Educación Física	<b>FECHA:</b>
<b>PERIODO:</b> II	<b>GRADO:</b> Undécimo
<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>• Describo el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.</li><li>• Selecciono y aplico técnicas de movimientos para mi proyecto de actividad física.</li><li>• Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.</li><li>• Asumo en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.</li></ul>	
<b>Recursos:</b>	

**ACTIVIDADES**

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

**Actividades prácticas:** [Actividad física para la salud](#)

En la diapositiva encontrara 4 actividades en las cuales se desarrollan diferentes ejercicios de las capacidades condicionales y coordinativas trabajadas durante el periodo. A partir de estas actividades deberá ejecutar 3 que serán escogidas en el momento de la sustentación.

Se recomienda practicar en casa las cuatro actividades para estar preparado y presentarlas.

**Evaluación:**

- Se escogerán 3 de las actividades planteadas en la diapositiva y deberá realizarlas completamente en la fecha asignada.

**Criterios de aprobación:**

Ítem	Nota
Actividades físicas realizadas completas	