


Página 1 de 4	GESTIÓN PEDAGÓGICA	
	DISEÑO PLAN DE ESTUDIOS	
	DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	

PLAN DE APOYO

Taller de apoyo


Taller Plan de apoyo séptimo

7º

Actividad	Competencia / Tema	Grado
Andrés Vargas		
Docente		Estudiante

COMPETENCIAS A REFORZAR

- Identificación de las características y diferencias de los conceptos: Educación Física, Ejercicio Físico, Actividad Física y Deporte.
- Aplicación del movimiento en diversos espacios al desplazarme y manipular objetos.
- Participación de las pruebas físicas como herramienta para conocer mis posibilidades corporales y motrices.
- Valorización del respeto a sí mismo, compañeros y docentes.
- Comprensión de la importancia de utilizar mi tiempo libre para mejorar en todos los aspectos físicos y cognoscitivos en la institución.

Página 2 de 4	GESTIÓN PEDAGÓGICA	
	DISEÑO PLAN DE ESTUDIOS	
	DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	

PLAN DE APOYO

Para realizar este taller debe tener en cuenta que todo debe ser hecho a mano y realizado por el alumno/na. Dibujos (Coloreados), gráficas, esquemas etc. Deben ser realizados a mano.

Puede presentar el plan de apoyo durante el transcurso del segundo periodo con previa cita con el docente para realizar la sustentación. OJO, el plan de apoyo debe ser sustentado, con buena presentación y ortografía. No escribir con letra exageradamente grande para llenar espacios o dejar reglones en cada línea para dejar espacios solo por cumplir.

El plan de apoyo se presentará a modo de trabajo en hojas de block, bien presentado y marcado.

1. En tres hojas de block escribir un ensayo sobre la Educación física que contenga:

- Breve historia de la Educación Física en la humanidad.
- Importancia de la Educación Física en el sistema educativo.
- Relevancia de la Educación Física para concientizar sobre la salud.

2. En una hoja de block investigar sobre el Ejercicio Físico que contenga:

- Importancia de realizarlo.
- Beneficios para la salud.
- Realizar 2 dibujos (una hoja por dibujo) que evidencie el Ejercicio Físico.

3. En dos hojas de block investigar sobre la Actividad Física que contenga:


- Importancia de realizarla.
- Beneficios para la salud.
- Actividad Física como método para prevención de enfermedades.

4. En 3 hojas de block investigar sobre el deporte que contenga:

- Breve historia del deporte.
- Importancia para la humanidad.
- Investigar dos deportes que a usted le guste.
- En dos hojas de block (una por cada dibujo) realizar dibujos de los deportes que usted eligió

5. En una hoja de block realizar un ensayo con sus propias palabras sobre:

- El deporte ¿Es salud o no? Argumente porque si o porque no es salud para usted.

Página 3 de 4	GESTIÓN PEDAGÓGICA	
	DISEÑO PLAN DE ESTUDIOS	
	DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	

PLAN DE APOYO

6. En una hoja de block poner las medidas de la cancha auxiliar teniendo en cuenta lo siguiente:

- Largo y ancho total de la cancha.
- Medida hasta la mitad.
- Medidas del arco teniendo en cuenta su ubicación con respecto a las esquinas.
- Medidas de las áreas, círculos, semicírculos, puntos con respecto a la mitad de la cancha y el arco.

7. Debe cumplir con 3 pruebas físicas (si no puede físicamente traer excusa médica)

Objetivo: Conciencia sobre importancia del ejercicio y cambios corporales beneficiosos. Aprovechamiento del tiempo libre.

- 100 abdominales en un minuto (entrenar hasta lograrlo)
- 200 flexiones de codo (puede ir sumando en cada clase una cantidad)
- 3 horas de trote continuo (puede ir sumando tiempo en las clases hasta cumplir la meta)

