****

**PLANES COMPLEMENTARIOS DE APOYO**

**Asignatura: Educación física Grado: 10° Periodo: 03 Año: 2023**

**RECOMENDACIONES**

*Cada periodo el docente formula una pregunta problematizadora o situación problema relacionada con las metas de aprendizaje que le ayudan al estudiante a prepararse para sustentar sus conocimientos y niveles de competencia desde cada área. Los planes de apoyo serán atendidos la semana del* ***14 al 17 y del 22 al 25 de agosto****. El estudiante debe consultar los referentes bibliográficos citados por el docente en cada asignatura y entregar los cinco productos del periodo por medio de trabajos escritos empleando normas básicas que den cuenta de las competencias adquiridas.*

1. **Pregunta problematizadora**

¿Cómo logro consolidar mis habilidades a través de las nuevas tendencias de actividad física, bienestar y salud?

1. **Metas de aprendizaje**

Los estudiantes comprenderán y reconozcan la importancia de identificar nuevas tendencias de la actividad física.

1. **Productos del periodo**

**ACTIVIDADES:**

Las actividades que se presentarán a continuación, deberán ser resueltas oportunamente por aquellos estudiantes que tuvieron un desempeño bajo en el área de educación física durante el periodo académico.

Responda lo siguiente:

1. ¿Cuál es la importancia fundamental para la vida la práctica de la actividad física? Argumenta tu respuesta
2. ¿De qué se trata el método de entrenamiento militar? Argumenta tu respuesta.
3. Consultar: Resistencia aeróbica, resistencia anaeróbica, fuerza explosiva, fuerza a la resistencia, fuerza isométrica, velocidad de reacción. velocidad de desplazamiento, velocidad gestual flexibilidad estática, flexibilidad dinámica
4. Dibuja un ejemplo de los siguientes conceptos: Resistencia aeróbica, resistencia anaeróbica, fuerza explosiva, fuerza a la resistencia, fuerza isométrica, velocidad de reacción. velocidad de desplazamiento, velocidad gestual flexibilidad estática, flexibilidad dinámica
5. Dibuja y explica (10) ejercicios para la práctica del Yoga

1. **Referentes bibliográficos - webgrafía**

* [**https://mundoentrenamiento.com/capacidades-fisicas-basicas-en-educacion-fisica/**](https://mundoentrenamiento.com/capacidades-fisicas-basicas-en-educacion-fisica/)
* [**https://www.uaeh.edu.mx/division\_academica/educacion-media/repositorio/2019/1-semestre/cultura-fisica-deporte/docs/capacidades-fisicas.pdf**](https://www.uaeh.edu.mx/division_academica/educacion-media/repositorio/2019/1-semestre/cultura-fisica-deporte/docs/capacidades-fisicas.pdf)
* [**https://www.youtube.com/watch?v=HwruBdpaO4I**](https://www.youtube.com/watch?v=HwruBdpaO4I)