

**PLANES COMPLEMENTARIOS DE APOYO**

**Asignatura: Educación física Grado: 7° 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 de la semana del* ***14 al 17 y 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 reconozco mis cambios fisiológicos durante la actividad física?

1. **Metas de aprendizaje**

Los estudiantes comprenderán la promoción de la actividad física por medio de la práctica de las diferentes capacidades física.

**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 artística durante el periodo académico.

Responda lo siguiente:

1. Realiza una mini cartelera sobre la promoción de la salud y la actividad física
2. ¿Qué son las capacidades físicas condicionales? Argumenta su respuesta
3. ¿Cómo desarrollamos la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad? Argumenta su respuesta
4. ¿Para qué utilizo la frecuencia cardiaca durante la actividad física? Argumenta su respuesta
5. Explica y dibuja (5) ejercicios para entrenar la fuerza y (5) ejercicios para entrenar la resistencia

1. **Referentes bibliográficos - webgrafía**

* [**https://previnfad.aepap.org/monografia/actividad-fisica**](https://previnfad.aepap.org/monografia/actividad-fisica)
* [**https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/calculo-y-monitorizacion/3161-frecuencia-cardiaca-y-entrenamient.html**](https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/calculo-y-monitorizacion/3161-frecuencia-cardiaca-y-entrenamient.html)
* [**https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm**](https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm)