

**PLANES COMPLEMENTARIOS DE APOYO**

**Asignatura: Voleibol Grado: 10° Periodo: III 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* ***lunes 14 de agosto al jueves 17 de agosto y del martes 22 de agosto al viernes 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 articular mis capacidades físicas condicionales con la práctica del voleibol, buscando un rendimiento óptimo y la mejora de mi salud?*

1. **Metas de aprendizaje**

*Desarrollar actividades físico-técnicas que permitan potencias el rendimiento de los estudiantes en la práctica deportiva del voleibol.*

1. **Productos del periodo**

* Concepto de salud
* Relación entre deporte-salud
* Capacidades físicas
* Partes del voleibol donde se evidencian capacidades físicas
* Principales beneficios del deporte (específicamente el voleibol para mi vida y mi salud)
* Circuito de actividad física enfocado al voleibol

1. **Referentes bibliográficos**

* Repaso de actividades realizadas en clase
* Página FIVB
* <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972#:~:text=El%20deporte%20y%20la%20actividad,ansiedad%2C%20depresi%C3%B3n%20y%20disminuci%C3%B3n%20de>
* <https://elche.salesianos.edu/deporte/pagina2/>
* <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/deporte/articulo/cuales-son-las-capacidades-fisicas-condicionales-50771.html>