

## PLANES COMPLEMENTARIOS DE APOYO

Asignatura: Fútbol de salón

Grado: 10

Periodo: 2

Año: 2019



### RECOMENDACIONES

*Cada periodo el docente formula una pregunta Problematicadora 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. Este proceso está programado para la **semana del 20 al 24 de mayo de 2019**. El estudiante debe consultar los referentes bibliográficos citados por el docente en cada asignatura y entregar los tres productos del periodo por medio de trabajos escritos empleando normas básicas que den cuenta de las competencias adquiridas.*

#### 1. Pregunta Problematicadora

*¿cómo puedo afianzar y conservar las capacidades coordinativas y condicionales para tener el mejor rendimiento en la práctica del fútbol de salón?*

#### 2. Metas de aprendizaje

*Estimular la continuidad en la formación deportiva en los estudiantes de proceso y con capacidad en el fútbol o fútbol de salón.*

#### 3. Productos a desarrollar

- 1. ¿Cuáles son las capacidades físicas?*
- 2. Señala dos ejercicios para trabajar la Fuerza mediante la auto carga*
- 3. ¿Qué es la fuerza resistencia?*
- 4. ¿Qué es la fuerza máxima y que tan necesaria es para la práctica del fútbol de salón?*
- 5. ¿Es importante medir las condiciones físicas de los deportistas? Justifica tu respuesta.*

#### 4. Bibliografía

<https://www.youtube.com/watch?v=Afs5GzbV2s0>

<https://www.youtube.com/watch?v=6RdTdqkUxhw>

<http://aerobicstep.blogspot.com/2011/05/que-son-los-ejercicios-de-autocarga.html>