

## PLANES COMPLEMENTARIOS DE APOYO

Asignatura: Fútbol de salón

Grado: 9

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 potenciar las capacidades coordinativas y condicionales de fuerza, resistencia y velocidad para tener un mejor rendimiento en la práctica del fútbol de salón?*

#### 2. Metas de aprendizaje

*Que los estudiantes apliquen las diferentes herramientas didácticas para mejorar sus capacidades físicas en el deporte.*

#### 3. Productos a desarrollar

1. *¿Qué es la condición física?*
2. *¿Cuáles son las Capacidades Físicas Básicas?*
3. *¿El trabajo de resistencia produce una disminución de las grasas y por ende la pérdida de peso?*
4. *¿Cuáles son los tipos de resistencia?*
5. *Si una persona está haciendo un ejercicio físico por encima de las 160 pulsaciones por minuto, ¿qué tipo de resistencia está trabajando?*

#### 4. Bibliografía

<https://www.youtube.com/watch?v=Afs5GzbV2s0>  
<https://www.youtube.com/watch?v=eGt1eZzTMPk>  
<https://www.youtube.com/watch?v=AH6l2NrVOuI>