

**PLANES COMPLEMENTARIOS DE APOYO**

**Asignatura: Educación física Grado:10° Periodo: 04 Año:2024**

**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* ***15 al 25 de octubre.*** *El estudiante debe repasar los temas trabajados en el periodo y consultar los referentes bibliográficos citados por el docente en cada asignatura y realizar el taller como guía orientadora para la sustentación.*

1. **Pregunta problematizadora**

¿Cómo influye la práctica regular de tenis de mesa, palotroke y ajedrez en el bienestar emocional y la gestión del estrés de los estudiantes en la clase de educación física?

1. **Metas de aprendizaje**

Los estudiantes comprendan los principios básicos de los deportes trabajados, así como su reglamento y elementos aplicados en la práctica.

**Temas del periodo**

* Reglamento del tenis de mesa
* Reglamento del Palotroke
* Reglamento del ajedrez
* Principios básicos generales del tenis de mesa, Palotroke y ajedrez
* Ejercicios de iniciación deportiva competencias en los diferentes deportes Juegos predeportivos de los diferentes deportes

1. **Taller como guía orientadora para la sustentación**

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. ¿Qué es el tenis de mesa y en qué consiste?
2. ¿Qué es Palotroke y cómo se juega?
3. ¿Qué tipo de deportes es el Ajedrez y en qué consiste?
4. Investiga en el buscador de Google sobre imágenes de tenis de mesa y ajedrez
5. Dibuja los implementos deportivos específicos que se usan para la competencia y el campo de juego de los deportes diferentes deportes
6. ¿Cuáles son los ejercicios que necesitas para mejorar la técnica del lanzamiento del disco? Argumenta su respuesta
7. Describe y dibuja los diferentes estilos de lanzamiento de disco que existe.
8. Investiga (5) juegos recreativos o predeportivos del Ultimate
9. Investiga (5) juegos recreativos o predeportivos del tenis de mesa
10. Investiga (5) estrategias básicas para jugar ajedrez
11. **Referentes bibliográficos – webgrafía**

* <https://www.youtube.com/watch?v=BWVLOJRVXXQ>
* <https://palotroke.com/>
* <https://es.cornilleau.com/es/content/36-the-history-of-table-tennis>
* <https://www.efdeportes.com/efd200/juegos-pre-deportivos-para-tenis-de-mesa.htm>
* <https://www.youtube.com/watch?v=UUZzmH-YO9U>
* <https://www.youtube.com/watch?v=jDVJiG3SNXo>