

**PLANES COMPLEMENTARIOS DE APOYO**

**Asignatura: Educación física Grado:9° 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**

¿Por qué es importante practicar nuevas tendencias deportivas de conjunto en clase de educación física y cómo pueden estas tendencias contribuir al desarrollo integral de los estudiantes

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 Ultimate
* caracterización del Ultimate
* Principios básicos Ataque Principios básicos defensa
* Caracterización del palotroke
* Reglamento del palotroke
* Torneo de palotroke y Ultimate

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 tipo de deporte es el Ultimate y el palotroke?
2. ¿Qué es el Ultimate y en qué consiste?
3. ¿Qué es Palotroke y cómo se juega?
4. Investiga y realiza un mapa conceptual sobre el reglamento de ambos deportes
5. Realiza un cuadro comparativo con semejanzas y diferencias sobre el palotroke y el Ultimate
6. Dibuja los implementos deportivos específicos que se usan para la competencia y el campo de juego de los deportes (Ultimate y Palotroke)
7. ¿Cuáles son los ejercicios que necesitas para mejorar la técnica del lanzamiento del disco? Argumenta su respuesta
8. Describe y dibuja los diferentes estilos de lanzamiento de disco que existe.
9. Investiga (5) juegos recreativos o predeportivos del Ultimate
10. ¿Qué capacidad física predomina en ambos deportes y cómo podemos mejorarla? Argumenta su respuesta
11. **Referentes bibliográficos – webgrafía**

* <https://www.youtube.com/watch?v=BWVLOJRVXXQ>
* <https://www.youtube.com/watch?v=U72pgI2ozcQ>
* <https://www.youtube.com/watch?v=dpNn6vUcuP8>
* <https://palotroke.com/>
* <https://losquijotes.es/que-es-ultimate-frisbee/>
* <https://usaultimate.org/rules/10-simple-rules-esp/>