

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=AH6l2NrVOul>