



INSTITUCIÓN EDUCATIVA "EL ROSARIO" PAIPA
PLAN DE APOYO ACADÉMICO 2026

PERIODO Primero **AREA/ASIGNATURA:** Educación Física **GRADO:** 6° **DOCENTE:** Uriel Reyes Sierra

APRENDIZAJE	DBA	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE PRESENTACIÓN DEL PLAN DE APOYO
1. Realiza test físico aeróbico y anaeróbico. 2. Desarrolla ejercicios de cualidades Físicas 3. Conoce la fundamentación teórica del atletismo de pista. 4. Participa en juegos pre deportivos aplicados al atletismo de pista. 5. Diferencia las relaciones afectivas e interpersonales. (PESV)	Realizo los ejercicios que desarrollan las capacidades físicas, teniendo en cuenta su condición física Realizo movimientos de carrera siguiendo las secuencias de zancada y braceo.	- Consulta 5 diferencias entre un test físico aeróbico y un test físico anaeróbico. - Consultar, escribir y dibujar un circuito de 10 ejercicios para desarrollar cualidades físicas - Las pruebas del atletismo de pista se dividen en diferentes categorías. Menciona y explica cada una de las pruebas que están dentro de la clasificación de las pruebas de velocidad, pruebas de medio fondo, pruebas de fondo, pruebas de relevos y pruebas con vallas. - Investiga sobre las fases de la prueba de 100 metros planos: Fase de Salida (0-15 metros), Fase de Aceleración (15-40 metros), Fase de Velocidad Máxima (40-70 metros), Fase de Mantenimiento (70-90 metros), Fase de Llegada (90-100 metros). Realiza la siguiente actividad con base a lo anterior: - Elabora un mapa conceptual que explique cada fase. - Dibuja un esquema de un corredor y señala en qué parte de la pista ocurren cada una de las fases. ¿Cuál crees que es la fase más difícil y por qué? - Con base en lo visto en el periodo da una explicación con tus palabras de qué son los juegos predeportivos y por qué son importantes en atletismo de pista. - Averigua y describe un juego predeportivo y explica sus reglas y cómo se juega. Dibuja o incluye un esquema del juego para facilitar su comprensión. ¿Cómo crees que los juegos predeportivos pueden ayudarte a mejorar en atletismo?	- Presentar en carpeta blanca, con hoja de presentación. - Presentar el desarrollo de cada punto de forma escrita a mano, con orden y buena letra, en hojas blancas tamaño carta y con los respectivos dibujos. - Hacer uso del uniforme adecuado para la presentación practica de cada actividad física.
FECHA DE ENTREGA AL DOCENTE	5 de mayo.		VoBo Coordinación académica
<i>Uriel Reyes Sierra.</i>			
FIRMA DOCENTE	FIRMA ESTUDIANTE	FIRMA DE ACUDIENTE Y/o PADRES DE FAMILIA	