

**PLAN DE APOYO FINAL**

<b>PROGRAMA</b>	Educación Regular	<b>AREA/ASIGNATURA</b>	<b>Educación física recreación y deportes</b>
<b>SEDE</b>	Robledo	<b>FECHA</b>	
<b>ESTUDIANTE</b>		<b>GRADO</b>	6°

**Decreto 3011, Artículo 36.** Para el ingreso a cualquiera de los programas de educación de adultos, los educandos podrán solicitar que mediante evaluación previa, sean reconocidos los conocimientos, experiencias y prácticas ya adquiridos sin exigencia de haber cursado determinado grado de escolaridad formal, a través de los cuales puedan demostrar que han alcanzado logros tales que les permita iniciar su proceso formativo, a partir del ciclo lectivo especial integrado hasta el cual pueda ser ubicado de manera anticipada.

- **Contenidos:** aspectos teóricos para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, contenido teórico para desarrollo de las capacidades básicas motriz, contenido teóricos y práctico sobre el calentamiento caracterización, historia, reglamento del futbol sala, caracterización, historia, reglamento del baloncesto, higiene corporal y postural, métodos y técnicas de relajación
- **Actividades:** Presentar el trabajo escrito con la consulta de todo el contenido temático relacionado a continuación:
  - Historia y reglamento del futbol de sala.
  - Historia y reglamento del baloncesto.
  - Higiene corporal y postural.
  - Métodos y técnicas de relajación

**Recomendaciones:**

- Presenta este plan de apoyo en hojas de block de forma escrita y a mano.
- Cuando presente el plan de apoyo, debe realizar la evaluación escrita y una práctica relaciona con el desarrollo de las capacidades condicionales

➤ **Bibliografía- Web grafía**

- <https://www.efdeportes.com/index.php/EFDeportes>
- <https://reglamentos-deportes.com/historia-del-baloncesto/>
- <http://mecuidoensalud.blogspot.com/p/higiene-postural.html>
- <https://www.efdeportes.com/efd129/el-calentamiento-en-educacion-fisica.htm>
- <https://reglamentos-deportes.com/reglamento-de-futsal/>
- <https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>