

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO PLAN DE APOYO	CÓDIGO: ED-F-09	VERSIÓN: 1
		FECHA: 07-01-2014 Página 1 de 1	

ÁREA/ASIGNATURA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

GRADO: 11º GRUPOS: 11º1, 11º2

DOCENTE: CARLOS FREDY GUISAO OCHOA

PERÍODO: 01

ESTUDIANTE: _____ GRUPO: _____

INDICADORES DE DESEMPEÑO A RECUPERAR:

Indicador (es) de desempeño:

1. Demuestra con resultados y con apoyos conceptuales y científicos los beneficios de asumir los hábitos de vida saludable.
2. Consulta y argumenta temas relacionados con el cuidado y mantenimiento de la salud física.

Competencia (s):

Comprensión y aplicación de los conceptos teóricos a la vida y conservación de la salud-

Competencia axiológica corporal. (Selecciono y pongo en práctica actividades físicas para la conservación de la salud individual y social)

Propósito: afianzar, profundizar y experimentar, los temas, conceptos y ejercicios propuestos en la unidad del primer periodo que comprende; la preparación física, y conceptos de organización deportiva. ideas que se venían trabajando, desde la praxis.

2. ACTIVIDADES:

SISTEMA DE ELIMINACIÓN SENCILLA

Es la manera más rápida y eficaz de evacuar un campeonato o una actividad deportiva.

VENTAJAS: permite abarcar un número grande de participante, se aprovecha el máximo de tiempo.

DESVENTAJAS: no da un reflejo fiel de la capacidad técnica de cada uno de los participantes, debido a que muchas veces llega a la final un equipo con menores condiciones técnicas, porque los mejores en algunas ocasiones se eliminan en fases iniciales.

En cada fecha se eliminan la mitad de los participantes.

UBICACIÓN: por Azar. Habilidad, Mixta.

NOMENCLATURA:

N = Número total de participantes

N-1 = número total de partidos.

2^n = N° de fechas que es determinado por el exponente.

$2^n - N$ = determina el número de exentos o bys en la primera fecha o en la totalidad.

Ejemplo:

$$2^2 = 3 \text{ y } 5, 2^3 = 6 \text{ y } 8, 2^4 = 9 \text{ y } 16, 2^5 = 17 \text{ y } 32$$

$$N = 4$$

$$N-1 = 3$$

$2^2 = 2$ fechas

$2^2 - 4 = 0$

SISTEMA DE ELIMINACIÓN TODOS CONTRA TODOS:

Sistema por puntos o round robin, se considera el sistema más justo y equilibrado puesto que los competidores juegan un número mayor de partidos en igual cantidad de competidores jugando con todos los equipos participantes.

CARACTERÍSTICAS:

Tiempo de duración más largo.

Se declara campeón al equipo que realice mayor número de puntos.

En caso de empate los equipos deben recurrir a las siguientes fórmulas de desempate:

Gol diferencia = $G_f - G_c$.

Goles a favor.

Goles en contra.

Gol promedio = $G_a F / \# PJ = N^\circ$ decimal.

Declarar campeón al ganador de los partidos jugados entre si.

Empate se recurre a un tercer partido o partido extra, con tiempos suplementarios.

NOMENCLATURA:

$N = \#$ DE EQUIPOS.

$N-1 = \#$ DE FECHAS.

$N/2 = \#$ DE PARTIDOS POR FECHA.

$N(N-1)/2 = \#$ DE PARTIDOS TOTALES.

Para participantes impar se tiene en cuenta que el número de partidos por fecha se obtiene de dividir $N-1/2$ y que N es el número de participantes igual que el número de fechas, el número total de partidos se obtiene igual que en la primera fórmula.

Ejemplo:

$N = 10$

$N-1 = 9$

$N/2 = 5$

$N(N-1)/2 = 45$

Nota cuando el número de participantes es par se deja un equipo estático o fijo.

REALIZAR EJEMPLOS DE ELIMINACIÓN SENCILLA Y TODOS CONTRA TODOS:

CON 11 PARTICIPANTES. 18, 9, 6, 24.

REALIZAR EL CUADRO DE RESULTADOS CON 6 PARTICIPANTES ORGANIZANDO LOS CUADROS POR LLENAR CON:

PJ (partidos jugados).PG (partidos ganados).PE (partidos empatados). PP (partidos perdidos).GF (goles a favor). GC (gol en contra). PUNTOS. PUESTO.

Actividad: 2

Realiza una explicación con tus palabras no menos de una página de; ¿paraqué, porqué, cual es el objetivo de realizar una preparación física general y una específica y que se debe tener en cuenta al momento de iniciar a trabajarlas?

Que es una carga, un volumen de trabajo, ¿en qué consiste la intensidad, la frecuencia, el periodo de adaptación y nivel de exigencia física? Explica cada uno.

¿Qué es el RCM (ritmo cardiaco máximo) en un trabajo físico? ¿Para qué se utiliza o se debe tener en cuenta?

Realiza un plan de entrenamiento con todos los datos. Edad, IMC (índice de masa corporal) RCM (ritmo cardiaco máximo) para una persona de tu casa, explica los ejercicios y las semanas de trabajo en una tabla Excel o Word, coloca el nombre de la persona con sus datos.

Actividad #3

1. Calcula el índice de masa corporal de tres integrantes de tu familia, incluido tuyo, diligenciando la tabla:

Parentesco	Índice de masa corporal (IMC)

2. Teniendo en cuenta los alimentos que comúnmente hay en tu casa y la tabla nutricional que se dio en la conceptualización, elabora un menú para un día, a una de las personas que incluiste en la tabla anterior. Este debe responder a las necesidades calóricas que favorezcan el índice de masa corporal.

Piensa y explica:

Si te enteras que un amigo tiene un índice de masa corporal igual a 19, ¿Qué recomendaciones alimenticias le harías, suponiendo que mantiene una rutina de ejercicios tres días a la semana, en la cual su cuerpo consume por día solo con el ejercicio 500 calorías?

1. Orientaciones para necesidades educativas (NE).

Esta guía está diseñada tratando de que las actividades sean de fácil realización por todos los estudiantes. En caso que el estudiante o acudiente tenga alguna inquietud, los docentes aquí participantes y la maestra de apoyo están atentos y dispuestos a apoyar este trabajo.