
	<p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALFONSO LÓPEZ PUMAREJO Virtud – orientación y ciencia</p>	 Alcaldía de Medellín Secretaría de Educación
Fecha: NOVIEMBRE 18 DE 2016.	Actividades complementarias de superación - ACES	Grado: SÉPTIMO
Área: EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES.	Docente(s): WILLIAM ESQUIVEL	
<p>Indicadores de desempeño: Describa lo que debería poder hacer o argumentar un estudiante para evidenciar que alcanzó los aprendizajes esperados (estándares y DBA). Tenga en cuenta que es necesario precisar las evidencias de comprensión o de desarrollo de habilidades por parte de los estudiantes, en coherencia con los objetivos propuestos para el área.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realización de circuito atlético durante un tiempo de veinte minutos.</li> <li>2. Presentación de diez saltos diferentes con lazo.</li> <li>3. Realización de trote continuo durante un tiempo de veinte minutos.</li> <li>4. Realización de circuito gimnástico de coordinación.</li> <li>5. Presentación de un esquema gimnástico o de baile, con acompañamiento musical.</li> <li>6. Ejecución de vuelta estrella o media luna en gimnasia por izquierdo y derecho.</li> <li>7. Realización de trote y carreras por relevos, durante un tiempo de veinte minutos</li> <li>8. Conocimiento de los movimientos de las diferentes piezas en el tablero de AJEDREZ.</li> <li>9. Conocimiento de el ENROQUE en ajedrez.</li> <li>10. Realización de jugadas simples en la consecución del JAQUE MATE en ajedrez.</li> <li>11. Participación activa y positivamente en clase.</li> <li>12. Presentación de tareas de clase por escrito.</li> <li>13. Asistencia a clases.</li> <li>14. Presentación con uniforme para la práctica de la Educación Física y los Deportes.</li> <li>15. Demostración de actitud positiva para la práctica de la Educación Física y los Deportes.</li> <li>16. uso responsable del material deportivo de la institución.</li> </ol>		
<p>Instrucciones: Tener presente los siguientes elementos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los talleres son teórico-práctico con sustentación oral o escrita.</li> <li>• Previa preparación física a la presentación práctica del taller, recomendamos tres sesiones por semana de ejercicio físico moderado y de baja intensidad.</li> <li>• Presentación al refuerzo con ropa deportiva, sin maquillajes ni accesorios ( cadenas, aretes, celular y otros..)</li> </ul>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exploración: Reconocimiento de los desempeños deficitarios de los estudiantes. Describirlos. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de interés y responsabilidad en la elaboración y presentación de tareas</li> <li>• Inasistencias injustificadas.</li> <li>• Actitud negativa a la práctica de la Educación Física y los deportes..</li> </ul> </li> </ol>		

2. Asesoría: Explícite y describa las actividades principales que posibilitarán los aprendizajes esperados. (Presencial con estudiantes)

- Presentación práctica con una adecuada actitud al ejercicio físico, donde se evidencie una preparación previa a las pruebas a presentar. (tareas motrices).
- Trote continuo y moderado de acuerdo a las capacidades físico-atléticas del estudiante, durante un tiempo de veinte minutos.
- Circuito gimnástico-atlético con trote en diferentes direcciones, saltos y carreras, durante un tiempo de diez minutos.
- Esquema gimnástico o de baile con mínimo diez ejercicios diferentes al ritmo musical.
- Presenta una vuelta estrella en gimnasia por lado izquierdo y derecho.
- Presenta sesenta sentadillas en un minuto.
- Demuestra conocimientos básicos en una partida de AJEDREZ.
- Consultar sobre el FITNESS como método para el mejoramiento de la condición físico-atlética.

3. Actividad: Precisar las ideas, conceptos o procedimientos claves a aprender con base en los indicadores de desempeño. Taller.

#### TALLER NRO.1

##### CIRCUITO GIMNÁSTICO - ATLÉTICO:

- Saltos sobre obstáculos (conos)
- Desplazamientos en zig zag o laterales con aros.
- Carreras a veinte metros, máxima velocidad de cono a cono.
- Saltos con lazo, diez repeticiones.
- Abdominales cinco repeticiones.

El circuito tendrá una duración de veinte minutos continuos, previo calentamiento general de quince minutos.

#### TALLER NRO. 2

##### ESQUEMAS GIMNÁSTICOS O DE BAILE CON ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL.

- En pequeños grupos de estudiantes organizar y presentar un esquema gimnástico o de baile con o sin pequeños elementos (aros, bastones, lazos, colchonetas). mínimo diez ejercicios diferentes por esquema con repeticiones de diez.
- Seis formaciones de clase diferentes por esquema o baile (hileras, filas, círculos, círculos concéntricos, escuadra y otras...)
- Seleccionar un tema musical

#### TALLER NRO. 3

- Consultar sobre el FITNESS, generalidades, presentar en documento impreso letra arial 12. normas lcontec.

#### TALLER NRO. 4

- Demostrar conocimientos básicos del AJEDREZ, mediante el juego libre. realizando jugadas simples.

## TALLER NRO. 5

- Presenta habilidades o destrezas básicas en GIMNASIA, vuelta estrella o media luna por lado izquierdo y derecho.
- volteo o rollito adelante en colchonetas.
- Arco por parejas en colchonetas.

4. Valoración: Verificación de los objetivos de aprendizaje propuesto. Contempla un:

- Hacer 30% ( realización y presentación del taller según los criterios determinados por el docente)
- Saber 60% ( Sustentación – El estudiante debe demostrar los conocimientos adquiridos)
- Ser 10% ( actitud del estudiante en el proceso. Puntualidad, asistencia, compromiso entre otros)

5. Observaciones generales:

- Los estudiantes deben entregar los talleres en la fecha acordada desde coordinación académica.
- En ningún caso se admitirán fotocopias de libros.
- El taller se debe presentar en letra arial 12, hoja tamaño oficio, espacio sencillo
- Presentación al refuerzo práctico con la indumentaria adecuada (pantalóneta, sudadera, camiseta y tenis).
- La parte práctica del refuerzo requiere preparación previa por parte del estudiante, se le recomienda ejercicio moderado mínimo tres sesiones por semana.
- La asesoría se realizará el día martes 22 de noviembre de 11:15 a 12:40
- La práctica se realizará el día jueves 24 de noviembre de 11:15 a 12:40