

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BELLO HORIZONTE Aprobada por Resolución No 4518 del 22 de noviembre de 2005 PLAN DE APOYO EDUCACIÓN FÍSICA REFUERZO Y RECUPERACIÓN	GRADO 1°

INSTRUCCIONES:

- Estimado estudiante a continuación encontrarás las respectivas actividades para el cumplimiento del plan de apoyo.
- Entregar el trabajo el día indicado.
- El trabajo debe estar muy bien presentado, con las normas ICONTEC, y no olvide ponerle portada.
- Presentarse a la sustentación y evaluación, el día y la hora indicada.
- Valoración de las actividades: El trabajo escrito: 30 %, sustentación oral: 35 % y evaluación escrita 35 %.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

PRIMER PERIODO

INDICADOR DE DESEMPEÑO

1. Descubrimiento de posibilidades de movimiento con el cuerpo a nivel global y segmentario y lo manifiesta de manera verbal y corporal a través de diferentes expresiones de actividades físicas

Actividades:

1. Consulta: ¿qué es el movimiento?
2. Discriminar derecha e izquierda en su propio cuerpo.
3. Realización de acciones como pasar el balón, patear, golpear con dirección en busca de un objetivo.
4. Realizar actividades de brincar en un pie, en dos pies, pasar obstáculos, frenar frente a un obstáculo.
5. Busca en revistas 5 imágenes de personas haciendo movimientos o practicando algún deporte, luego escribe una oración sencilla que describa lo que están haciendo.

SEGUNDO PERIODO

INDICADOR DE DESEMPEÑO

Ejecución de movimientos siguiendo diferentes ritmos los cuales los relaciona con las posibilidades de movimiento en la actividad física a partir de juegos y rondas.

Actividades

1. Escribe con tus propias palabras ¿qué es el juego?
2. Dibuja 5 elementos que utilizas para el juego.
3. Escribe cuáles son las reglas que debes tener en cuenta al momento de jugar.
4. Aprender una ronda infantil.
6. Ubicar diferentes posiciones en el espacio: adelante, atrás, arriba, abajo, a la derecha, a la izquierda con respeto a su propio cuerpo y objetos que le rodean.
7. Con ayuda de tu familia dibujo o recorto 5 hábitos de autocuidado.

TERCER PERIODO

INDICADOR DE DESEMPEÑO

Aplicación de la coordinación en las formas básicas de movimiento: caminar, correr, saltar y lanzar y en estas hace un reconocimiento del lado derecho e izquierdo en sí mismo y en los demás.

Actividades

1. Realiza una cartelera con 5 deportes que te sirven para ayudar a mantener una buena salud.
2. Aprende una rima que lleves el ritmo con las palmas.
3. Amarrar y desamarrar nudos, unir cuerdas, abotonarse, desabotonarse, subir un cierre, bajarlo.
4. Agarrar bolitas con los dedos en pinza.
5. Girar a la derecha y a la izquierda según la orden (un giro completo, medio giro), reconocer la derecha y la izquierda en los demás y en los dibujos plasmados en papel.

CUARTO PERIODO

INDICADOR DE DESEMPEÑO

Comparación e identificación y ejecución de las posibilidades físicas y motrices propuestas y realizadas en la clase participando con alegría.

Actividades

1. Jugar a lanzar y recepcionar una pelota sin dejarla caer (pelota pequeña, mediana, grande)
2. Preparar una coreografía pequeña de un baile tradicional colombiano.
3. Desplazarse de un punto a otro marchando y en carrera.
4. Realiza 3 dibujos donde se observe una postural corporal adecuada y una inadecuada.
5. Elaborar una cartelera donde exponga los juegos callejeros colombianos.