

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BELLO HORIZONTE Aprobada por Resolución No 4518 del 22 de noviembre de 2005 PLAN DE APOYO EDUCACION FISICA TALLER DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN	GRADO 7

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: 50 %, sustentación oral: 50 %.

PRIMER PERIODO

INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Práctica de forma habitual y regulada actividades físicas destinadas a mejorar la salud identificando como práctica motriz que favorece en su desarrollo físico valorando y disfrutando de la actividad física como forma para mejorar la salud

Actividades: Consulta el tema del CALENTAMIENTO FISICO y responde las preguntas.

1. Opine, que importancia para usted tiene el calentamiento físico.
2. Cuales personas te pueden orientar para la realización de un buen calentamiento.
3. Cuanto es el tiempo adecuado para realizar un calentamiento, antes de la tarea deportiva.
4. Cuáles son las partes, de que se compone un buen calentamiento físico.
5. Que movimientos son los apropiados para empezar, y terminar un calentamiento físico.
6. La toma del pulso es importante, antes y después del calentamiento, Que me muestra la toma del pulso.
7. Cuáles son las partes del cuerpo, en que me puedo tomar el pulso.

SEGUNDO PERIODO

INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Combina creativamente movimientos desde diferentes ritmos musicales referenciando los elementos teóricos y conceptuales sobre el ritmo que expresa con su cuerpo acorde a un estilo musical.

Actividades

Contesta las siguientes preguntas relacionadas con la gimnasia.

1. Como se clasifican los pasos en este deporte.
2. Describe 3 características del paso de marcha básico.
3. Que materiales se usa para este deporte.
4. Que factores influyen en los desplazamientos gimnásticos.

5. Defina habilidades gimnásticas.
6. La gimnasia artística en individual o en grupo.

TERCER PERIODO

INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Ejecuta actividades físicas identificando los cambios y beneficios para la salud conociendo las respuestas fisiológicas manifestadas dentro de la actividad física y que la valora como hábito saludable asumiéndolo como parte de la vida diaria.

Actividades

Contesta las siguientes preguntas relacionadas con el baloncesto.

- 1.Cuál es el objetivo del baloncesto.
2. Cuáles son los valores de la canasta en la anotación.
3. De cuantos periodos se compone un partido de baloncesto.
4. Que es el tiempo muerto en el baloncesto.
5. Cuanto tiempo en posesión del balón hay para hacer una canasta.
6. Dibuja un campo de baloncesto.

CUARTO PERIODO

INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Practica y participa de las diversas actividades conservando el manejo espacial identificando con claridad las actividades para la práctica motriz asumiendo de forma eficiente el cuidado de los espacios y el compartir con sus compañeros.

Actividades

Contesta las siguientes preguntas relacionadas con el voleibol.

1. En que consiste el juego del voleibol.
2. Que es el remate en el voleibol.
3. Cuáles son las medidas de la cancha de voleibol.
4. Cuando se gana un partido de voleibol en el 5 set.
5. La rotación del voleibol se produce en qué sentido.