

	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 8

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. Vivencia diferentes manifestaciones y sensaciones motrices en diversas actividades relacionándolas coherentemente con las prácticas motrices y las capacidades individuales cooperando y participando en juegos grupales respetando los roles de la individualidad y del género.

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. Ejecuta adecuadamente ejercicios y juegos que requieren control y exploración corporal y argumenta temas relacionados con las expresiones motrices valorando las actividades como parte de su formación personal.

Actividades

Responda las siguientes preguntas con relación al balonmano.

1. De que palabra inglesa proviene el balonmano.
2. Que es el balonmano.
3. Cuantos jugadores conforman un equipo en juego.
- 4.Cuál es el objetivo del balonmano.

5. Cuanto tiempo dura un partido de balonmano.

6. Si hay empate como prosigue el partido.

TERCER PERIODO

INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Participa de las actividades deportivas propuestas seleccionando aquellas que generen bienestar y disfrute comprendiendo la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida reconociendo las condiciones de mi estado físico.

Actividades

Contesta las siguientes preguntas relacionadas con el baloncesto.

1. En que consiste el desarrollo del juego.
2. Cuáles son las 5 posiciones en el baloncesto.
3. Cuantos segundos tiene un jugador para realizar un saque.
4. Cuanto es el tiempo de posesión del balón.
5. Como se llama la acción cuando un jugador devuelve el balón a su propio campo.
6. A partir de qué momento se cobran tiros libres.

CUARTO PERIODO

INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Propone actividades físicas que ayudan a mejorar su condición física identificándola a partir de pruebas específicas cumpliendo de forma eficiente y oportuna el disfrute de las actividades asignadas en clase.

Actividades

Contesta las siguientes preguntas relacionadas con el voleibol.

1. Qué pasa cuando el saque no es efectuado de acuerdo al orden de rotación.
2. Cuál es el máximo de sustituciones en un set.
3. Está permitido pisar la línea central.
4. De cuantos metros se compone la línea de saque.
5. Que posiciones ocupa los jugadores delanteros.
6. Que posiciones ocupan los jugadores zagueros.