


| | | |
|---|--|------------|
|  | 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 9 |
| | | |

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. Demuestra su plan de trabajo específico para implementarlo en rutinas diarias mejorando su condición física para conceptualizar sobre las capacidades, condiciones y necesidades reconociendo las propias y respetando la de los demás.

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 de manera planificada actividades motrices adecuadas a sus condiciones y características corporales mostrando un interés por establecer habientes de respeto en las relaciones de convivencia.

Actividades

Responda las siguientes preguntas con relación al balonmano.

1. Cuanto paso puede dar un jugador con el balón en las manos.
2. Por cuánto tiempo se puede tener el balón.
3. El pivot tiene la función de.
4. Los laterales se destacan por.

5. Dibuje un campo de juego de balonmano.
6. Como se considera un gol valido en balonmano.

TERCER PERIODO

INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Planifica y participa con sus compañeros actividades básicas y complejas apropiándose de las nociones conceptuales básicas y de los principios para una planificación de una actividad física apreciando el trabajo colaborativo en la realización de actividades motrices básicas y complejas.

Actividades

Contesta las siguientes preguntas relacionadas con el baloncesto.

1. Que significa la sigla FIBA.
2. Que características tienen los pases en el baloncesto.
3. Para que se usa los cambios de dirección y de ritmo.
4. En qué situación de juego se puede hacer un pase de pique.
5. Cuando y donde se originó el baloncesto.
6. Que reglas presento el baloncesto en sus orígenes.

CUARTO PERIODO

INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Realiza con eficiencia y agrado las actividades que contribuyen a establecer hábitos de vida saludable e identifica las formas de la promoción de la salud, postura e higiene corporal dándole aseo y orden a la alimentación saludable.

Actividades

Contesta las siguientes preguntas relacionadas con el voleibol.

1. Explica cómo se realiza un saque.
2. Es válido cuando el balón toca la red y pasa al otro lado.
3. Como se distingue el jugador libero de los demás jugadores.
- 4.Cuál es la función de los jugadores zagueros.
5. Qué pasa cuando le expulsan un jugador a un equipo.
6. Como se llama un jugador que utiliza un uniforme diferente.