

	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 10

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. Propone y ejecuta juegos recreativos tradicionales en condiciones y características específicas diferenciando fundamentos y principios de recreación, lúdica, ocio, tiempo libre y ritmo, adoptando una actitud crítica ante diferentes propuestas.

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. Contribuye en la construcción y cumplimiento de la norma en la realización de actividades recreativas identificando los juegos tradicionales asumiendo respeto por sus compañeros en el cumplimiento de las normas pactadas

Actividades

Responda las siguientes preguntas con relación a la condición física.

1. Que es la condición física.
2. Cuáles son las capacidades físicas básicas.
3. Que es la resistencia física.
4. Que es la resistencia anaeróbica.

5. Que es la flexibilidad.
6. Que es la fuerza física.
7. Que es fuerza máxima.
8. Que es velocidad de desplazamiento.
9. Como se calcula la frecuencia cardiaca máxima.

TERCER PERIODO

INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Demuestra capacidad para aplicar procedimientos y actividades físicas mejorando su calidad de vida, identificando prácticas corporales autóctonas y sus variantes, aplicadas en su vida cotidiana.

Actividades

Responda las siguientes preguntas con relación al voleibol.

1. Cuáles son los fundamentos básicos del voleibol.
2. Cuantos toques se puede realizar por jugada.
3. Cuando un equipo de voleibol puede ganar un set.
4. Que tanto tiempo dura un partido de voleibol.
5. Defina que es el bloqueo.
6. Cuáles son los tipos de saque.
7. Es el voleibol un deporte olímpico.

CUARTO PERIODO

INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Aplica en situaciones de juego los fundamentos técnicos – deportivos y los principios de convivencia, identificando lógicamente los intereses la practica motriz individual y colectiva, fomentando la responsabilidad y cooperación en juegos y deportes.

Actividades

Responda las siguientes preguntas con relación a organización deportiva.

1. Que se entiende por organización deportiva.
2. Que es administración deportiva.
3. Que es una asociación deportiva.
4. Cuáles son los fundamentos en administración deportiva.

5. Que es un evento deportivo.
6. Que es planificación deportiva.