

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BELLO HORIZONTE</b> Aprobada por Resolución No 4518 del 22 de noviembre de 2005 <b>PLAN DE APOYO EDUCACION FISICA</b> <b>TALLER DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN</b>	GRADO 11

#### 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 al futbol sala.

1. Cuanto es el tiempo de duración de un partido de futbol sala.
2. Cuáles son los momentos en que se cobran los tiros de penalti.
3. Cuantas sustituciones se hacen por equipo.
4. De cuantos segundos se dispone para hacer saques y cobros.
5. Hasta cuantos jugadores suplentes pueden haber.
6. Dibuja una cancha de futbol sala.

### **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. Cuantos jugadores juegan por cada lado.
2. Con que parte del cuerpo se juega.
3. Cuando se hace la rotación.
4. Cuando se gana el saque.
5. Cuanto mide el campo de juego.
- 6.Cuál es la función del libero.
7. Que altura tiene la malla en el juego de hombres

### **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 al baloncesto.

1. De donde es originario el baloncesto.
2. Como debo de planificar una práctica de baloncesto.
3. Cuáles son los fundamentos básicos del baloncesto.
4. Para que se usan los cambios de ritmo y dirección.
5. Que permite un buen tiro en suspensión.
6. Que función cumple el jugador ala pívot.