



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-20

GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO

Versión: 01

Página 1 de 4

Área o asignatura	Docente	Estudiante	Grado	Fecha de entrega	Periodo
EDUCACIÓN FÍSICA	Hernán Darío Quintero Bolívar		7°	Junio 10	2

¿Qué es un refuerzo?

Es una actividad que desarrolla el estudiante adicional y de manera complementaria para alcanzar una o varias competencias evaluadas con desempeño bajo.

Actividades de autoaprendizaje: talleres teóricos escritos,

Estrategias de aprendizaje

Realizar actividades de autoaprendizaje sobre los siguientes temas:

- Baloncesto y Ajedrez

Competencia	Actividades	Entregables	Evaluación
Reconoce e implementa movimientos y decisiones de juego y actividad.	-Construcción de conceptos y argumentación de las preguntas planteadas Mediante la realización de talleres escritos planteados por el docente	-2 Talleres escritos con las actividades resueltas a mano y presentados, en el cuaderno de educación física	Evaluación de las actividades teóricas La calificación dependerá de la calidad en la presentación del trabajo según las instrucciones dadas y que se realicen en su totalidad.

Taller 1: REGLAS DEL BALONCESTO	Educación física
	Profesor: Hernán D. Quintero B.

ACTIVIDAD:

Lee atentamente las siguientes 13 numerales (regla falta o aspecto importante del baloncesto), elige 5 para ilustrar cada uno con un dibujo,

NOTA: Cada dibujo deberá se dé mínimo media página del cuaderno, deberá ser coloreado y no serán válidos los dibujos de palitos “Mariapalitos”

Ejemplo:

Golpear con el puño el balón es falta



1. El balón puede ser lanzado en cualquier dirección, con una o dos manos.
2. El balón puede ser golpeado en cualquier dirección, con una o las dos manos (nunca con el puño o mano cerrada).
3. Los jugadores no podrán correr con el balón. Deberán pasarlo incluso desde otro lugar en el que lo cogieron, se concederá una relativa tolerancia al jugador que en plena carrera reciba el balón y deba pararse.
4. El balón no debe llevarse en ambas manos o entre ellas. Los brazos o el cuerpo no se deben usar para sostenerlo en ningún caso.
5. Está prohibido cargar con el hombro contra un adversario, así como agarrar, empujar, poner la zancadilla o golpear de manera alguna al oponente. Toda infracción a esta regla por parte de cualquier jugador se considerará una falta y en caso de reincidencia, el infractor será eliminado hasta que se consiga un nuevo cesto. Si la intención al golpear es evidente, el jugador será eliminado por el resto del partido y no podrá ser reemplazado.
6. Golpear con el puño el balón es falta, al ser violación de las reglas 2 y 4, sancionándose del mismo modo que la regla 5.
7. Si cualquiera de los equipos hace tres faltas personales consecutivas, se contabilizará una canasta para el equipo contrario (consecutivas significa que durante ese tiempo el oponente no haya cometido ninguna falta).
8. Se contará canasta cuando el balón sea lanzado, golpeado o palmado desde el suelo hasta la cesta y se quede en ella, los defensores nunca tienen que tocar el balón o dificulten la canasta. Si el balón se queda en el borde de la cesta sin llegar a entrar y el oponente mueve la canasta, se contabilizará como punto.
9. Cuando el balón salga fuera del campo de juego, volverá al campo. La primera persona que lo toque lo lanzará al campo de juego. En caso de discusión el árbitro (auxiliar) realizará un salto entre dos. El que saca dispone de cinco segundos para hacerlo; si retiene el balón más tiempo, el balón pasará al equipo contrario. Si cualquiera de los equipos persiste en retrasar el juego, el árbitro auxiliar le señalará falta.
10. El árbitro auxiliar será el juez que anote las faltas personales y avisará al árbitro principal cuando se cometan tres faltas consecutivas. Podrá descalificar a los jugadores según lo establecido en la regla número 5.
11. El árbitro principal juzgará lo que se refiere al balón y determinará cuando esté en juego o ha salido fuera, a que equipo pertenece, además de llevar el control del tiempo. Decidirá cuándo se ha marcado un tanto y contabilizará las canastas y asimismo realizará las obligaciones habituales de un árbitro.
12. El partido constará de dos partes de 15 minutos, con 5 minutos de descanso entre las mismas.
13. El equipo que obtenga el mayor número de cestos en ese espacio de tiempo será declarado ganador. En caso de empate, si los capitanes acuerdan hacerlo, el partido se podrá continuar hasta que se marque una canasta.

Taller 2: INFOGRAFÍA DEL AJEDREZ	Educación física
	Profesor: Hernán D. Quintero B.

ACTIVIDAD 1: movimientos y jugadas de ajedrez Responde e ilustra con dibujos los movimientos o jugadas de cada respuesta

1. ¿Qué pieza se mueve una o dos casillas en el primer momento y una casilla después, come en diagonal y al paso?
2. ¿Cuáles de los movimientos de las demás piezas no puede hacer la Reina?
3. ¿Qué pieza se mueve en horizontal, vertical y diagonal, avanzando una sola casilla?
4. ¿Qué pieza se mueve en todas direcciones un solo lugar avanzando entre una y ocho casillas?
5. ¿Qué pieza es la única que puede brincar a otras piezas?
6. ¿Cómo se dice cuando el rey está en peligro y cuando está derrotado?
7. ¿Qué pieza se puede coronar, y como lo hace?
8. ¿Qué pieza puede saltar a otras y se mueve en forma de “L”?
9. ¿Cuál es la pieza más valiosa luego de la reina?
10. ¿Cómo se llama la jugada en la que el rey se puede mover dos casillas? Dibuje como se hace
11. ¿Cuál de las piezas se mueve solo en un color de casillas y por qué?

ACTIVIDAD 2: responde los siguientes puntos.

12. De las ventajas de jugar ajedrez, ¿cuál sería la más importante o útil para ti y por qué?
13. ¿En muchas instituciones educativas se fomenta la práctica del ajedrez, por qué piensas que esto sucede?
14. ¿Por qué el ajedrez ayuda a mejorar la concentración?
15. Se dice que el ajedrez incrementa la creatividad ¿Cómo piensas que ocurre esto?
16. ¿De qué se trata el juego de ajedrez?
17. ¿Porque el ajedrez desarrolla el pensamiento lógico matemático?
18. ¿Porque el ajedrez es un deporte?
19. Cual podría ser a tu parecer una desventaja del ajedrez.
20. Juega o intenta jugar una partida de ajedrez con uno de tus compañeros.

Siete grandes ventajas de aprender ajedrez desde la infancia

sm CONECTADOS

Aumenta la creatividad

Todos los buenos jugadores de ajedrez aprenden a planificar sus movimientos con antelación, y para ello se requieren grandes dosis de creatividad.

"El Ajedrez, como cualquier actividad

CREATIVA

solo puede existir a través del esfuerzo combinado de aquellos que tienen talento

CREATIVO

y de aquellos que poseen la habilidad de organizar su trabajo

CREATIVO"

Mikhail Botvinnik



"Una buena MEMORIA

concentración, imaginación y una fuerte voluntad, se requiere para llegar a ser un buen jugador"

Bobby Fischer

Mejora la memoria

El ajedrez aumenta la memoria, la capacidad de atención, el poder de concentración, la capacidad estratégica, ayuda a analizar los problemas y a trabajar las matemáticas en la predicción de lo que hará el oponente tras analizar sus anteriores movimientos.



Aumenta las habilidades de resolución de problemas

Cada movimiento que se hace en ajedrez es un problema que hay que resolver para obtener una ventaja frente al oponente y finalmente tomar el control de la partida.

"Botvinnik trató de alejar el misterio referente al Ajedrez, siempre relacionandolo a situaciones de la vida diaria. Solía llamar al Ajedrez un

PROBLEMA

Inexacto típico, similar a aquellos en que la gente tiene siempre que resolver a cada día"

Gari Kasparov

"Una sola distracción te puede costar una partida. El ajedrez requiere una total

CONCENTRACIÓN

Guarda tu mente completamente en el juego."

Bobby Fischer

Mejora la capacidad de concentración

Ser capaces de encontrar el equilibrio perfecto entre el control emocional y el foco en la tarea son dos de las virtudes que se entrenan en el aprendizaje del ajedrez.



Enseña a planificar y a prever

En el ajedrez, como en la vida, hay que aprender a planificar los siguientes movimientos para lograr ganar la partida, aún cuando el próximo movimiento exija un gran sacrificio para el jugador que lo realiza.

"Jugar una partida de Ajedrez es pensar, elaborar

PLANES

y también tener una pizca de fantasía."

David Iónovich Bronstein

"El Ajedrez es una necesidad tan imperiosa como la

LITERATURA"

Iván Turgueniev

Mejora la habilidad de lectura

Hay estudios que demuestran que los jugadores de ajedrez mejoran su capacidad de lectura tras dos años practicando este juego, superando los resultados esperados para su edad.



Ejercita ambas partes del cerebro

El hemisferio izquierdo es el responsable de funciones como el cálculo, la estrategia, las reglas, la lógica, y el hemisferio derecho es el responsable de funciones como la creatividad, la fantasía, la intuición, la curiosidad.

"El Ajedrez detiene a su maestro dentro de sus propios vínculos, encadenando la mente y el

CEREBRO

por lo que la libertad interior del más fuerte debe sufrir"

Albert Einstein