

| | | |
|--|--|--|
|  | <p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALFONSO LÓPEZ PUMAREJO Virtud – orientación y ciencia</p> |  Alcaldía de Medellín Secretaría de Educación |
| Fecha: NOVIEMBRE 9 DE 2016. | Actividades complementarias de superación - ACES | Grado: SEXTO SÉPTIMO |
| Área: EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES. | Docente(s): WILLIAM ESQUIVEL | |
| <p>Indicadores de desempeño: Describa lo que debería poder hacer o argumentar un estudiante para evidenciar que alcanzó los aprendizajes esperados (estándares y DBA). Tenga en cuenta que es necesario precisar las evidencias de comprensión o de desarrollo de habilidades por parte de los estudiantes, en coherencia con los objetivos propuestos para el área.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Realización de circuito atlético durante un tiempo de veinte minutos. 2. Presentación de diez saltos diferentes con lazo. 3. Ejecución de trote continuo durante un tiempo de veinte minutos. 4. Realización de un circuito gimnástico de coordinación. 5. Presentación de un esquema gimnástico o de baile, con acompañamiento musical. 6. Presentación de la vuelta estrella o media luna en gimnasia por izquierdo y derecho. 7. Realización de trote y carreras por relevos, durante un tiempo de veinte minutos 8. Presentación de los movimientos de las diferentes piezas en el tablero de AJEDREZ. 9. Ejecución del ENROQUE en ajedrez. 10. Realización de jugadas simples en la consecución del JAQUE MATE en ajedrez. 11. Participación activa y positivamente en clase. 12. Presentación de tareas de clase por escrito. 13. Presentación a clases. 14. Presentación con uniforme para la práctica de la Educación Física y los Deportes. 15. Presentación de una actitud positiva para la práctica de la Educación Física y los Deportes. 16. Observación responsable del material deportivo de la institución. | | |
| <p>Instrucciones: Tener presente los siguientes elementos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los talleres son teórico-práctico con sustentación oral o escrita. • Previa preparación física a la presentación práctica del taller, | | |

recomendamos tres sesiones por semana de ejercicio físico moderado y de baja intensidad.

- Presentación al refuerzo con ropa deportiva, sin maquillajes ni accesorios (cadenas, aretes, celular y otros..)

1. Exploración: Reconocimiento de los desempeños deficitarios de los estudiantes. Describirlos.

- Falta de interés y responsabilidad en la elaboración y presentación de tareas
- Inasistencias injustificadas.
- Actitud negativa a la práctica de la Educación Física y los deportes..

2. Asesoría: Explicite y describa las actividades principales que posibilitarán los aprendizajes esperados. (Presencial con estudiantes)

- Presentación práctica con una adecuada actitud al ejercicio físico, donde se evidencie una preparación previa a las pruebas a presentar.(tareas motrices).
- Trote continuo y moderado de acuerdo a las capacidades físico-atléticas del estudiante, durante un tiempo de veinte minutos.
- Circuito gimnástico-atlético con trote en diferentes direcciones, saltos y carreras, durante un tiempo de diez minutos.
- Esquema gimnástico o de baile con mínimo diez ejercicios diferentes al ritmo musical.
- Presenta una vuelta estrella en gimnasia por lado izquierdo y derecho.
- Presenta sesenta sentadillas en un minuto.
- Demuestra conocimientos básicos en una partida de AJEDREZ.
- Consultar sobre el FITNESS como método para el mejoramiento de la condición físico-atletica.

3. Actividad: Precisar las ideas, conceptos o procedimientos claves a aprender con base en los indicadores de desempeño. Taller.

TALLER NRO.1

CIRCUITO GIMNÁSTICO - ATLÉTICO:

- Saltos sobre obstáculos (conos)
- Desplazamientos en zig zag o laterales con aros.
- Carreras a veinte metros, máxima velocidad de cono a cono.
- Saltos con lazo, diez repeticiones.
- Abdominales cinco repeticiones.

El circuito tendrá una duración de veinte minutos continuos, previo calentamiento general de quince minutos.

TALLER NRO. 2

ESQUEMAS GIMNÁSTICOS O DE BAILE CON ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL.

- En pequeños grupos de estudiantes organizar y presentar un esquema gimnástico o de baile con o sin pequeños elementos (aros, bastones, lazos, colchonetas). mínimo diez ejercicios diferentes por esquema con repeticiones de diez.
- Seis formaciones de clase diferentes por esquema o baile (hileras, filas, círculos, círculos concéntricos, escuadra y otras...)
- Seleccionar un tema musical

TALLER NRO. 3

- Consultar sobre el FITNESS, generalidades, presentar en documento impreso letra arial 12. normas lcontec.

TALLER NRO. 4

- Demostrar conocimientos básicos del AJEDREZ, mediante el juego libre. realizando jugadas simples.

TALLER NRO. 5

- Presenta habilidades o destrezas básicas en GIMNASIA, vuelta estrella o media luna por lado izquierdo y derecho.
- volteo o rollito adelante en colchonetas.
- Arco por parejas en colchonetas.

4. Valoración: Verificación de los objetivos de aprendizaje propuesto. Contempla un:

- Hacer 30% (realización y presentación del taller según los criterios determinados por el docente)
- Saber 60% (Sustentación – El estudiante debe demostrar los conocimientos adquiridos)
- Ser 10% (actitud del estudiante en el proceso. Puntualidad, asistencia, compromiso entre otros)

5. Observaciones generales:

- Los estudiantes deben entregar los talleres en la fecha acordada desde coordinación académica.
- En ningún caso se admitirán fotocopias de libros.
- El taller se debe presentar en letra arial 12, hoja tamaño oficio, espacio sencillo
- Presentación al refuerzo práctico con la indumentaria adecuada (pantalóneta, sudadera, camiseta y tenis).
- La parte práctica del refuerzo requiere preparación previa por parte del estudiante, se le recomienda ejercicio moderado mínimo tres sesiones por semana.
- La asesoría se realizará el día martes 22 de noviembre 9:45 . 11:15
- La práctica se realizará el día jueves 24 de noviembre 9:45 . 11:15