



INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALFONSO LÓPEZ PUMAREJO  
Virtud – orientación y ciencia



Alcaldía de Medellín  
Secretaría de Educación

Fecha: 18/11/16

Actividades complementarias de superación - ACES

Grado:  
NOVENO

Área: Educación Física, Recreación y Deporte.

Docente(s): Rodolfo González González

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.

1. Aplica diferentes Test de condición física , para medir sus capacidades físicas básicas.
2. Asocia los conceptos fundamentales de las capacidades físicas , con su práctica deportiva.
3. Participa con interés y responsabilidad en las diferentes actividades programadas.
4. Combina diferentes movimientos en la práctica de los fundamentos básicos de locomoción y manipulación.
5. Realiza y entrega oportunamente tareas y consultas propuestas como complemento de las actividades desarrolladas en clase.
6. Demuestra una actitud positiva para la práctica de la Educación Física y los deportes.
7. Hace un adecuado uso de los implementos para la práctica deportiva.
8. Desarrolla procesos regulados de acondicionamiento físico general.
9. Ejecuta esquema gimnástico o de baile con acompañamiento musical.
10. Presenta esquema gimnástico con pequeños elementos. ( cuerdas , bastones, aros, colchonetas )
11. Ejecuta circuito de repeticiones, combinando ejercicios de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
12. Afianza las categorías de movimiento a partir del trabajo asociado a diferentes disciplinas de la cultura física.

Instrucciones: Tener presente los siguientes elementos

- . Los talleres son teórico-prácticos con sustentación oral y/o escrita.
- Previa preparación física a la presentación práctica del taller, recomendamos tres secciones antes de la prueba física.
- Presentación al refuerzo con ropa deportiva, sin maquillaje ni accesorios ( cadenas, aretes, celulares y otros )

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

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

- Asesoría: Explícite 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 20 minutos.
- Circuito gimnástico por bases o estaciones.
- Esquema gimnástico o de baile con mínimo 10 ejercicios diferentes, con acompañamiento musical.
- Consultar sobre : Métodos de preparación física, como alternativa para el mejoramiento de la condición físico-atlética y una mejor calidad de vida.

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

- Consultar : Métodos de preparación física.  
Generalidades : Conceptualización  
Reseña histórica  
Descripción de cada uno de los métodos.

2. 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)

3. Observaciones generales:

- Los estudiantes deben entregar los talleres en la fecha acordada.
- En ningún caso se admitirán fotocopias de libros.
- Se deben entregar en físico.
- Se debe utilizar letra arial 11, hoja tamaño oficio, espaciado sencillo.
- La sustentación será en las fechas y horarios indicados.