



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BELLO HORIZONTE**  
Aprobada por Resolución No 4518 del 22 de noviembre de 2005  
**PLAN DE APOYO EDUCACIÓN FÍSICA**  
**REFUERZO Y RECUPERACIÓN**

GRADO  
5

**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 APA 7° Edición, y no olvide ponerle portada.
- Presentarse a la sustentación y evaluación, el día y la hora indicada.
- Valoración de las actividades: El trabajo escrito: 30 %, sustentación oral: 35 % y evaluación escrita 35 %.

**PRIMER PERIODO**

**INDICADORES DE DESEMPEÑO**

Identifico los esquemas motores básicos y las reglas de los juegos predeportivos.

Practico los esquemas motores básicos, ejecutando juegos predeportivos.

**Actividades:**

• **SECCIÓN DE INDAGACIÓN**

1. Consulta sobre Capacidades Físicas: Investiga y escribe qué es la Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad. Elige una de ellas y explica cómo se relaciona con un juego predeportivo que hayas practicado en clase.
2. Diferencia entre Juego y Deporte: Realiza una breve consulta. ¿Cuál es la principal diferencia entre un "Juego Predeportivo" y un "Deporte Federado o Profesional"? (Pista: mira el rigor de las reglas y la competencia).

• **SECCIÓN DE DIBUJO Y EXPRESIÓN**

3. Del Esquema Motor al Gesto Técnico: Los esquemas motores (saltar, lanzar, correr) evolucionan. Dibuja a un deportista realizando un "lanzamiento" en baloncesto (esquema motor: lanzar) y a otro realizando un "remate" en voleibol (esquema motor: golpear).
4. Dibuja la cancha de baloncesto, escribe sus medidas reglamentarias y consulta 10 reglas y 10 faltas principales a la hora de practicar baloncesto.

• **SECCIÓN DE CONSTRUCCIÓN (MI CARTILLA DE JUEGOS PREDEPORTIVOS)**

5. Creación de 5 Juegos Predeportivos: Elige 5 deportes (ejemplo: Fútbol, baloncesto, voleibol, atletismo, balonmano). Inventa con cada deporte 1 juego predeportivo que sirva para practicarlo, pero con reglas más fáciles.

Ejemplo del juego predeportivo #1

**Nombre del juego:** \_\_\_\_\_

**Habilidad que entrena:** (Ejemplo: el pase o la puntería).

**Regla principal:** \_\_\_\_\_

**Dibujo del juego predeportivo:** \_\_\_\_\_

**SEGUNDO PERIODO**

**INDICADORES DE DESEMPEÑO**

Identifico las reglas de los juegos predeportivos como el atletismo.

Ejecuto juegos predeportivos aplicados al atletismo

## Actividades

### • SECCIÓN DE INDAGACIÓN

1. Consulta sobre Pruebas de Pista: Investiga y escribe la diferencia entre una carrera de velocidad (como los 100m) y una de fondo (como los 5.000m). ¿Cómo cambia la respiración y el ritmo en cada una?
2. Reglas del Salto Largo: Consulta qué es la "tabla de batida" y qué sucede si un atleta pisa la línea de plastilina roja al saltar. ¿El salto cuenta o se anula?

### • SECCIÓN DE DIBUJO Y EXPRESIÓN

3. La Salida de Tacos: En las pruebas de velocidad, la salida es fundamental. Dibuja las tres fases de la salida: "A sus puestos" (rodilla al suelo), "Listos" (cadera arriba) y "¡Fuera!" (impulso).
4. El Testigo en Relevos: El juego de relevos es uno de los más divertidos. Dibuja a dos atletas pasando el "testigo" (el tubo). Muestra cómo uno estira el brazo hacia atrás y el otro lo entrega.
5. El Área de Lanzamiento: Elige entre el lanzamiento de bala o jabalina. Dibuja el círculo o zona de lanzamiento y señala con una "X" dónde debe caer el objeto para que el lanzamiento sea válido y no "nulo".

### • SECCIÓN DE CONSTRUCCIÓN (JUEGOS DE RELEVOS Y CIRCUITO DE SALTOS)

6. Diseño de un Juego de Relevos: Inventa un juego de relevos que no sea solo correr. Por ejemplo: "Relevos de obstáculos con equilibrio". Escribe el nombre del juego y dos reglas básicas para que ningún equipo haga trampa al entregar el testigo.
  - Circuito de Saltos: En tu cartilla, dibuja un circuito que combine tres tipos de saltos: largo (hacia adelante), alto (hacia arriba) y triple (tres saltos seguidos). Describe qué regla pondrías para medir quién gana de forma justa.

## TERCER PERIODO

### INDICADORES DE DESEMPEÑO

Identifico las normas que rigen los juegos comunitarios.

Pongo en práctica los juegos comunitarios.

## Actividades

### • SECCIÓN DE INDAGACIÓN

1. Consulta sobre Juegos Tradicionales Comunitarios: Investiga qué es un festival de "Juegos de la Calle" y realiza 1 dibujo. Pregunta o busca información sobre tres juegos que se jueguen en las plazas de los pueblos o barrios (ejemplo: trompo, canicas, yermis). ¿Por qué ayudan a la unión de los vecinos?
2. Reglas Básicas del Balonmano: Consulta y explica las siguientes tres reglas: ¿Qué es el "pasivo"?, ¿Cuántos pasos se pueden dar sin rebotar el balón?, ¿Cómo se debe realizar un saque de banda?

### • SECCIÓN DE DIBUJO Y EXPRESIÓN

3. El Área del Portero (Balonmano): El balonmano tiene una regla sagrada: nadie excepto el portero puede pisar el área de 6 metros. Dibuja la portería y el área semicircular. Dibuja a un jugador saltando para lanzar el balón antes de caer dentro del área.
4. La Inclusión en el Deporte: Los juegos comunitarios buscan que todos participen. Dibuja una escena de un juego en tu barrio donde se vea la participación de niños, niñas y personas con diferentes habilidades. ¡Refleja la alegría de la comunidad!
5. Gesto Técnico: El Drible: En balonmano, el drible es diferente al baloncesto. Dibuja la secuencia de un jugador que da tres pasos, rebota el balón y da otros tres pasos para lanzar.

### • SECCIÓN DE CONSTRUCCIÓN (REGLAMENTO DEL TORNEO DE BARRIO)

6. Reglamento del Torneo de Barrio: Imagina que vas a organizar un torneo de balonmano en tu comunidad. Escribe 10 normas de convivencia que no tengan que ver con el deporte, sino con el comportamiento (ejemplo: recoger la basura al terminar, usar lenguaje respetuoso, etc.). Luego, realiza 5 dibujos que reflejen las normas de convivencia.