	INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ **ESTRATEGIAS DE APOYO**						
	COMPLEMENTARIAS		**PLAN DE MEJORAMIENTO**	**X**	**PROMOCIÓN ANTICIPADA**		
DOCENTE	Erika Johana Román Botero						
ÁREA	Educación Física				**PERÍODO**		3
GRADO	Sexto 1	**FECHA DE ENVÍO**	Noviembre 20 / 2026				

Estimado estudiante de Fe y Alegría San José, la actividad programada en este formato deberá ser realizada pensando en tu formación personal y en el desarrollo de tus competencias. Presentar el taller con los puntos aquí señalados es parte obligatoria del proceso, que consiste en la presentación de una evaluación equivalente al 100% de la nota de recuperación. La evaluación será programada desde Coordinación.

ACTIVIDAD	**Taller**	**Evaluación escrita 100 %**
Fecha de entrega	**Día programado por Coordinación para evaluación**	**Pendiente programación de Coordinación**

TALLER

TENER EN CUENTA

- Leer muy bien las indicaciones que se dan y tener muy presente la fecha de entrega
- El taller se presenta en hojas de block carta sin rayas, escrito a mano (del estudiante) con márgenes de 2.5 cm.
- La portada debe presentar el título del trabajo – Nombre completo del estudiante – Grado - Área.
- Realizar el taller **COMPLETO** es requisito para presentar el examen escrito.
- Para el día del examen escrito: venir **PREPARADOS PARA LA RUTINA DE EJERCICIOS PRÁCTICOS**

ACTIVIDAD # 1

1. Define de forma breve y con tus propias palabras los ejes temáticos del periodo y escribe un ejemplo deportivo o cotidiano donde se aplique cada uno:

Concepto	Definición concreta	Ejemplo práctico (deporte o juego)
1. Control corporal		
2. Equilibrio (estático y dinámico)		
3. Desplazamientos (tiempo y espacio)		
4. Acción – reacción		
5. Anticipación		

2. Lee cada situación deportiva e identifica cuál de los 5 temas anteriores predomina principalmente en ella, explicando brevemente por qué:

- **Situación A:** Un arquero de fútbol observa la postura del delantero y se lanza hacia el palo izquierdo justo antes de que el balón sea pateado.
- **Situación B:** Un atleta está en posición de salida esperando el sonido del silbato para arrancar a correr lo más rápido posible.
- **Situación C:** Una gimnasta camina sobre una viga estrecha sin caerse, manteniendo sus brazos extendidos para estabilizar su cuerpo.
- **Situación D:** Un jugador de baloncesto avanza por la cancha calculando la distancia de los defensores y el tiempo exacto para pasar el balón a su compañero.
- **Situación E:** Un estudiante realiza un salto con giro en el aire y logra caer de pie, firme y sin perder la postura.
- **Situación F**: Durante un partido de voleibol, una jugadora observa la trayectoria del balón rematado por el equipo rival y se ubica con antelación en el punto exacto donde va a caer para recibirlo antes de que toque el suelo.
- **Situación G**: En una clase de Educación Física, los estudiantes trotan libremente por la cancha y, apenas escuchan una palmada del profesor, deben detenerse y tocar el suelo con ambas manos lo más rápido posible.
- **Situación H**: Un patinador avanza en línea recta apoyado sobre un solo pie mientras mantiene los brazos extendidos para no caerse ni tocar el piso con el otro patín.
- **Situación I**: Un estudiante realiza una voltereta hacia adelante sobre una colchoneta y logra terminar de pie, con la espalda recta, los brazos firmes y sin tambalearse.
- **Situación J**: En un juego de persecución en grupo, cada estudiante corre cambiando de dirección y velocidad por toda la cancha para ocupar los espacios vacíos sin chocar con sus compañeros.

3. Imagina que eres el profesor de Educación Física y debes diseñar un **circuito de 5 estaciones** en la cancha del colegio (usando materiales sencillos como conos, aros, cuerdas, balones o bancos).

- **Dibujo del circuito:** En una hoja de block completa, dibuja el plano o recorrido del circuito enumerando de la **Estación 1 a la Estación 5** y señalando con flechas la dirección del recorrido.
- **Descripción por estaciones:** Debajo del dibujo (o en una tabla corta), explica qué ejercicio se realiza en cada estación, asegurando que en el circuito se trabajen los **5 temas del periodo** (uno por estación):

- ✓ **Estación 1 (Control corporal)**
- ✓ **Estación 2 (Equilibrio estático o dinámico)**
- ✓ **Estación 3 (Desplazamientos en tiempo y espacio)**
- ✓ **Estación 4 (Acción – reacción)**
- ✓ **Estación 5 (Anticipación)**

4. Observa la imagen y escribe el nombre de la capacidad básica a la que se refiere

CONTROL CORPORAL – RESISTENCIA – ANTICIPACIÓN - COORDINACIÓN – EQUILIBRIO – DESPLAZAMIENTOS – REACCIÓN

Imagen 1



Imagen 2



Imagen 3

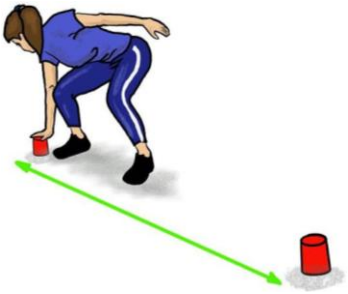


Imagen 4



Imagen 5



Imagen 6



Imagen 7

