

|                                                                                   |                                                        |                                   |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------|
|  | INSTITUCION EDUCATIVA MARISCAL ROBLEDO                 |                                   |                   |
|                                                                                   | AREA: EDUCACIÓN FÍSICA                                 | DOCENTE: NILTON R. QUINTERO ORTIZ |                   |
|                                                                                   | ACTIVIDADES ESPECIALES DE RECUPERACIÓN<br>GRADO: SEXTO |                                   | FECHA: 09/11/2018 |

### Primera Parte

1. **Calentamiento general:** Realizar descripción completa del calentamiento general (cómo se hace, de qué se conforma, para que sirve, cuánto tiempo debe durar, etc.)
2. **La importancia del pulso en el ejercicio:** Consultar sobre el pulso para el ejercicio (tipos de pulso, localización, como utilizarlo). Realizar ejemplos con tu pulso y el de los miembros de tu familia
3. **Estiramientos:** **“DIBUJAR”**, (no imprimir) 10 ejercicios de estiramiento con su respectiva descripción.
4. **Movilidad Articular:** **“DIBUJAR”**, (no imprimir) 10 ejercicios de movilidad Articular con su respectiva descripción
5. Preparar una sesión de calentamiento general que dure 20 minutos (teniendo en cuenta las tres fases del calentamiento)

### Segunda Parte

6. **Historia del Baloncesto:** Realizar consulta y resumen completo de la historia del Baloncesto a nivel general y en Colombia
7. **Fundamentos Técnicos**
  - a. Descripción y dibujo de la posición básica en baloncesto
  - b. Cuadro de resumen y dibujo de los diferentes tipos de dribling

| Tipo de dribling | Descripción | Cuando se Utiliza | Dibujo |
|------------------|-------------|-------------------|--------|
|                  |             |                   |        |

- c. Cuadro de resumen y dibujo de los diferentes tipos de pases
8. **Instalaciones deportivas:** **“DIBUJAR”**, (no imprimir) la cancha de baloncesto con sus diferentes medidas y cada una de las zonas que se delimitan en ella.

|                                                                                     |                                                   |                         |                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  | FORMACIÓN INTEGRAL PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA |                         |                       |  |
|                                                                                     | Elaboro:                                          | Reviso:                 | Aprobó:               |                                                                                       |
|                                                                                     | Nilton R. Quintero Ortiz                          | Saida María Rueda Marín | Juan Guillermo Zapata |                                                                                       |

|                                                                                   |                                                        |                                   |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------|--|
|  | INSTITUCION EDUCATIVA MARISCAL ROBLEDO                 |                                   |  |
|                                                                                   | AREA: EDUCACIÓN FÍSICA                                 | DOCENTE: NILTON R. QUINTERO ORTIZ |  |
|                                                                                   | ACTIVIDADES ESPECIALES DE RECUPERACIÓN<br>GRADO: SEXTO | FECHA: 09/11/2018                 |  |

9. Consultar y elaborar lista con descripción y explicación gráfica de 6 **ejercicios de calentamiento específico** para baloncesto
10. Consultar y describir 10 **Reglas** del baloncesto

### Tercera Parte:

11. Historia **del atletismo**: Realizar consulta y resumen completo de la historia del atletismo a nivel general y en Colombia
12. Modalidades atléticas: Realizar consulta y posteriormente elaborar mapa mental sobre las diferentes modalidades atléticas.
13. Instalaciones deportivas: "DIBUJAR", (no imprimir) la pista de atletismo con sus diferentes medidas y cada una de las zonas destinadas para las modalidades atléticas.
14. Consultar y elaborar lista con descripción y explicación gráfica de 10 ejercicios de calentamiento específico para carreras de velocidad y 10 para saltos.
15. Que valores promueve la práctica de la actividad física. (No basta solo con nombrarlos, es necesario justificar la respuesta)

Presentar **sustentación** oral y práctica del trabajo:

- ✓ Sustentación oral: Viernes 25 de enero
- ✓ Sustentación práctica: Viernes 1 de febrero

### OBSERVACIONES:

- Todo lo anterior debe presentarse en trabajo escrito con sus respectivas fuentes bibliográficas
- Se tendrá en cuenta presentación y orden para su calificación
- Copias de internet se declararan como fraude y la nota será de 1, además de la correspondiente anotación en el observador del estudiante

|                                                                                     |                                                   |                         |                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  | FORMACIÓN INTEGRAL PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA |                         |                       |  |
|                                                                                     | Elaboro:                                          | Reviso:                 | Aprobó:               |                                                                                       |
|                                                                                     | Nilton R. Quintero Ortiz                          | Saida María Rueda Marín | Juan Guillermo Zapata |                                                                                       |

|                                                                                   |                                                                |                                          |                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------|
|  | <b>INSTITUCION EDUCATIVA MARISCAL ROBLEDO</b>                  |                                          |                          |
|                                                                                   | <b>AREA: EDUCACIÓN FÍSICA</b>                                  | <b>DOCENTE: NILTON R. QUINTERO ORTIZ</b> |                          |
|                                                                                   | <b>ACTIVIDADES ESPECIALES DE RECUPERACIÓN<br/>GRADO: SEXTO</b> |                                          | <b>FECHA: 09/11/2018</b> |

- Para la realización de la práctica de los diferentes test se debe llevar el material necesario
- Se debe presentar esta hoja como anexo al trabajo escrito

En el siguiente espacio deberá firmar el (la) acudiente del (de la) estudiante, como constancia de su conocimiento frente al proceso académico que adelanta su acudido(a).

\_\_\_\_\_

Firma

\_\_\_\_\_

Teléfono

|                                                                                     |                                                          |                                |                              |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>FORMACIÓN INTEGRAL PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA</b> |                                |                              |  |
|                                                                                     | <b>Elaboro:</b>                                          | <b>Reviso:</b>                 | <b>Aprobó:</b>               |                                                                                       |
|                                                                                     | <b>Nilton R. Quintero Ortiz</b>                          | <b>Saida María Rueda Marín</b> | <b>Juan Guillermo Zapata</b> |                                                                                       |