



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
MANUEL URIBE ÁNGEL**

Resolución 16727 de Diciembre 20 de Diciembre de 2010
Modificada mediante Resolución N° 201850018639 de febrero 23 del 2018
CODIGO DANE 105001005380 NIT 900412664-3 NUCLEO EDUCATIVO 915
¡La Excelencia comienza con la convivencia!

PLAN DE APOYO Y PROFUNDIZACIÓN PERIODO: __II__ 2019.

NOMBRE DEL DOCENTE: _ Maria Isabel Herrera Velásquez y Pedro Pablo Gil Vargas_

FECHA: 18 de marzo de 2019 **AREA:** Educación Física **GRADO:** __Sextos__

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

- 1,1 Comprensión de los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física
- 1,2 Reconocimiento de las fortalezas y limitaciones propias en la exploración de las modalidades atléticas
- 2,1 Reconocimiento de los procedimientos para realizar calentamiento y recuperación en pruebas atléticas
- 2,2 Relacionamiento de la práctica de la actividad física y los hábitos saludables
- 3,1 Comprensión de las prácticas corporales y el mejoramiento de la calidad de vida que producen
- 3,2 Identificación de las fortalezas y debilidades propias en las prácticas corporales para lograr metas y conservar la salud

DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES PEDAGOGICAS A DESARROLLAR:

Consultar y realizar un trabajo escrito (a mano, no se aceptan trabajos en computador).

1. Consultar qué es el atletismo, realizando un recuento histórico de esta práctica. Allí debes consignar fechas, lugares, personajes importantes y evolución del deporte hasta la actualidad.
2. Según lo leído sobre el atletismo ¿Cuál es su relación con las habilidades motrices básicas?
3. Explica por qué el atletismo es considerado uno de los deportes base.
4. Consulta sobre los gestos técnicos de la carrera, el lanzamiento y el salto. Debes explicar en la exposición cuál es la forma correcta de correr, lanzar y saltar y realizar pruebas para medir tus habilidades atléticas.
5. Qué son las carreras de velocidad y qué tipo de pruebas de velocidad existen en el atletismo. Diseñar y ejecutar en la sustentación una prueba de velocidad.
6. Qué son las carreras de resistencia y qué tipo de pruebas de resistencia existen en el atletismo. Diseñar y ejecutar en la sustentación una prueba de resistencia.
7. Explica qué son las pruebas de campo y pista en el atletismo, menciona las pruebas que pertenecen a cada una y describe al menos dos de cada tipo.
8. Selecciona una prueba atlética que te llame la atención y realiza:
 - Descripción de la prueba
 - Atletas más reconocidos de esa modalidad atlética
 - Dibujo
 - Fabrica un material didáctico para realizar la prueba con algunos compañeros (hechos con material reciclable)

RUBRICA

Porcentaje evaluación:

20% TRABAJO ESCRITO y 80% SUSTENTACIÓN

ELEMENTOS A EVALUAR

La sustentación se realizará a partir de un examen teórico y uno práctico, ambos teniendo como referencia algunos de los puntos desarrollados en el taller. El estudiante deberá presentar el taller y disponerse para las dos evaluaciones que constituirán el refuerzo de lo visto en el periodo dos. En esta prueba se medirá las competencias adquiridas por el estudiante.

FECHAS:

FIRMA DEL DOCENTE: