



PLAN DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES
TERCER PERIODO 2015

Docente: Dina García Pérez

GRADO 6 (sede Granada)

Objetivo:

- ✓ Proporcionar a los estudiantes diferentes alternativas académicas y didácticas para que logren superar sus dificultades en el área durante el segundo periodo 2015.

Temas:

- ✓ El voleibol: historia, posiciones, rotación, como hacer un punto. (teoría)
- ✓ Práctica: realizar correctamente la técnica de pase de dedos, recibo de antebrazo y saque controlado.

Indicaciones de presentación:

- ✓ El trabajo debe ser entregado el día 30 de septiembre de 2015
- ✓ Puede ser digitado en computador o realizarlo a mano.
 - Digitado: arial 12 o time new roman 12, espacio sencillo. Márgenes 2,5 cm todos los lados, papel tamaño carta.
 - A mano: letra legible, buena ortografía, márgenes 2,5 cm a cada lado, papel tamaño carta cuadriculado, línea o blanco.

Actividades:

1. Elabora un mapa conceptual sobre la historia del voleibol, donde se note su evolución a través del tiempo.
2. Prepara una exposición y cartelera sobre el voleibol, las dimensiones de la cancha, el balón, el uniforme y como se gana un punto y se rota durante el juego.
3. Prepárate para presentar un evaluación practica de los gestos: pase de dedos, recibo de antebrazo y saque controlado o si tienes la posibilidad de hacer un video click con ayuda de tu teléfono inteligente, Tablet o una cámara, donde estés haciendo estos gestos puedes enviarlos a el siguiente correo edufisicanuevagranaada@hotmail.com. O presentarlo en medio digital CD, DVD o USB.



PLAN DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES
TERCER PERIODO 2015

Docente: Dina García Pérez

GRADO 7 (sede Granada)

Objetivo:

- ✓ Proporcionar a los estudiantes diferentes alternativas académicas y didácticas para que logren superar sus dificultades en el área durante el segundo periodo 2015.

Temas:

- ✓ El Juego: origen, objetivos, valores y teorías (teoría)
- ✓ Práctica: realizar correctamente una sesión de actividades de reto donde los participantes aprendan un valor y tenga diversión positiva.

Indicaciones de presentación:

- ✓ El trabajo debe ser entregado el día 30 de septiembre de 2015
- ✓ Puede ser digitado en computador o realizarlo a mano.
 - Digitado: arial 12 o time new roman 12, espacio sencillo. Márgenes 2,5 cm todos los lados, papel tamaño carta.
 - A mano: letra legible, buena ortografía, márgenes 2,5 cm a cada lado, papel tamaño carta cuadriculado, línea o blanco.

Actividades:

1. Elabora un mapa conceptual donde relaciones el origen del juego con sus objetivos, valores y teorías.
2. Prepara una exposición y cartelera sobre las teorías del juego.
3. Prepárate para elaborar una sesión de clase donde dirijas actividades jugadas (juegos de reto) donde los participantes al final de la actividad deben haber aprendido un valor. El juego debe ser presentado en el trabajo como el siguiente ejemplo:



SESIÓN No 001

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Reto niños vs niñas

OBJETIVO:

- Generar un espacio donde los participantes por género, aprendan a trabajar en equipo y apoyar a la persona que haga el rol de líder.

GRUPO: Estudiantes de grado 7B

DURACIÓN: 60 minutos.

MATERIALES: cancha múltiple, aros, conos, balones de baloncesto, silbato.

RESPONSABLE: Dina García Pérez

PARTE INICIAL

1. **Calentamiento:** El grupo en pleno hará un círculo y se numerarán 1 y 2, posteriormente los números 1 se harán en un equipo y los 2 en otro. La actividad consiste en que estando espalda con espalda en el centro de la cancha múltiple al escuchar el número de su equipo por ejemplo decimos ¡uno! Ellos deben salir corriendo y tratar de atrapar a los números dos antes de que crucen la línea de meta, de hacerlo van saliendo, quienes no sean atrapados se quedan y siguen jugando. Gana el equipo que quede con más jugadores.

PARTE CENTRAL

1. Se le pide al grupo separarse por género, cada grupo tendrá media cancha para trabajar sus actividades. Se les da un tiempo de 2 minutos para elegir un líder y poner un nombre alegórico a su equipo.
2. Posteriormente se les explica que se pondrán unos retos que deben cumplir en el tiempo dado realizando todas las especificaciones o mejor posible. Pasan al frente los líderes y se delibera sobre la forma de puntuar los retos.
3. Se inician los retos:
 - a. El grupo que realice la tira más larga usando su cuerpo y todo lo que tenga en y sobre él. Tendrán 5 minutos para lograrlo.
 - b. con su cuerpo y el de sus compañeros escribir en el suelo el número más alto en valor. 3 min.
 - c. Elaborar la casa más completa. 5 min.
 - d. El grupo que más cestas haga en fila uno tras otro en 5 minutos.
 - e. Cada grupo tendrá un lazo de 7 metros, en 5 minutos deben identificar cuáles son sus mejores saltadores para competir con el equipo contrario. Quien hará más saltos.
 - f. Cada equipo diseñará un reto para su contrincante.

REFLEXIÓN

1. Debes propiciar un diálogo reflexivo acerca de los sentimientos y emociones que en algún momento tuvieron los participantes durante la actividad.

OBSERVACIONES:



PLAN DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES
TERCER PERIODO 2015

Docente: Dina García Pérez

GRADO 8 (sede Granada)

Objetivo:

- ✓ Proporcionar a los estudiantes diferentes alternativas académicas y didácticas para que logren superar sus dificultades en el área durante el segundo periodo 2015.

Temas:

- ✓ El calentamiento: definición, objetivos, tipos y características
- ✓ El pulso cardiaco: su relación con la salud y como varía según la edad.
- ✓ Práctica: realizar una sesión de actividad física.

Indicaciones de presentación:

- ✓ El trabajo debe ser entregado el día 30 de septiembre de 2015
- ✓ Puede ser digitado en computador o realizarlo a mano.
 - Digitado: arial 12 o time new roman 12, espacio sencillo. Márgenes 2,5 cm todos los lados, papel tamaño carta.
 - A mano: letra legible, buena ortografía, márgenes 2,5 cm a cada lado, papel tamaño carta cuadriculado, línea o blanco.
 -

Actividades:

1. Elabora un mapa conceptual donde relaciones todos los componentes del calentamiento general y específico.
2. Prepara una exposición y cartelera sobre la diferencia entre calentamiento general y específico.
3. Elabora una sesión de actividad física con un calentamiento general de 10 minutos y uno específico de 15 minutos para algún deporte (fútbol, voleibol, atletismo, etc.) que escojas. Debes hacer control del pulso cardiaco al iniciar el calentamiento, al terminarlo. Al iniciar los ejercicios específicos y a finalizar la sesión.

Debes presentarla por escrito y aplicarla como evaluación práctica. También o si tienes la posibilidad de hacer un video click con ayuda de tu teléfono inteligente, Tablet o una cámara, donde estés realizando esta sesión puedes enviarlos a el siguiente correo edufisicanuevagrana@gmail.com. O presentarlo en medio digital CD, DVD o USB.