TALLER DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS DE APOYO

PROCESO NIVELATORIO

**Área**: Educación física **Grado**: décimo **Año:** 2025 - 2026

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Los estudiantes que al finalizar el año lectivo hayan obtenido valoración de desempeño bajo dos (2) área del plan de estudios y hayan asistido como mínimo a 75% de las actividades académicas, pueden ser promovidos con programación de actividades complementarias de apoyo, las cuales se presentarán en sesión programada y previamente informada antes de iniciar el año lectivo siguiente y tendrán como plazo máximo para su recuperación el primer periodo académico del mismo.*

Observaciones Generales:

Desarrolle el taller correspondiente al área en la cual presentó debilidades académicas, según lo muestra el informe final entregado al acudiente al final del año lectivo.

Presentación:

El taller debe presentarse a mano completamente diligenciado con normas A.P.A. y ser entregado el viernes 17 de enero de 2025, donde el estudiante dará cuenta de sus conocimientos y competencias.

**PREGUNTAS PROBLEMATIZADORAS**

1. ¿Para qué es importante la práctica del baloncesto en la conservación de la salud?
2. ¿Cómo logró consolidar los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del Balonmano?
3. ¿De qué otra manera puedo mejorar y fortalecer mis habilidades mediante las últimas tendencias en actividad física, bienestar y salud?
4. ¿Cómo influye la práctica regular de tenis de mesa, palotroke y ajedrez en el bienestar emocional y la gestión del estrés de los estudiantes en la clase de educación física?
5. ¿En qué medida los juegos tradicionales y recreativos pueden ser una alternativa viable para combatir el sedentarismo y las problemáticas relacionadas con la salud?

**ACTIVIDADES:**

A continuación, responde las siguientes preguntas relacionadas con diversos temas del área de educación física:

1. ¿Cuáles son las principales tendencias actuales en la actividad física y el entrenamiento deportivo, y cómo influyen en el rendimiento y la salud de los individuos?
2. Explica las técnicas fundamentales del baloncesto, como el dribbling, el pase y el lanzamiento. ¿Cómo se deben ejecutar correctamente?
3. Investiga cuáles son los diferentes tipos de actividad física y explica las características de cada uno.
4. Realiza un póster sobre las consecuencias de la falta de ejercicio físico en el cuerpo humano.
5. ¿Cuáles son los 10 beneficios de la actividad física y cómo influye el entrenamiento deportivo en el desarrollo físico, mental y emocional de las personas?
6. Elabora un cuadro comparativo que incluya (5) semejanzas y (5) diferencias entre los deportes Palotroke y Ultimate Frisbee.
7. Investiga las características y reglamento de los siguientes deportes: tenis de mesa, ajedrez, Palotroke, Ultimate Frisbee, balonmano y baloncesto
8. Dibuja y explica (10) ejercicios para la práctica de Yoga, destacando sus beneficios para la salud.
9. Investiga y describe (5) juegos tradicionales, explicando su origen y cómo contribuyen al desarrollo físico y social.
10. Investiga y dibuja los siguientes test físicos: salto horizontal, burpees, fuerza abdominal y 10x5, explicando su propósito y cómo se realizan.
11. Realiza las medidas antropométricas (peso, talla e índice de masa corporal - IMC) a (2) personas de tu familia y justifica la importancia de estos datos para el seguimiento de la salud física.