TALLER DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS DE APOYO

PROCESO NIVELATORIO

**Área**: Educación física **Grado**: séptimo **Año:** 2024 - 2025

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. ¿Cómo podemos mejorar la precisión, la sujeción y el dominio del balón en el juego del baloncesto?
2. ¿Cómo puede el balonmano en iniciación deportiva promover el desarrollo físico integral de los niños, incluyendo habilidades motoras básicas, coordinación y resistencia?
3. ¿Cómo puedo identificar y comprender los cambios fisiológicos que experimento durante la actividad física?
4. ¿Cómo se puede desarrollar la coordinación segmentaria en los estudiantes a través de actividades físicas y deportivas?
5. ¿Cómo contribuyen los juegos recreativos y callejeros al desarrollo de habilidades motrices básicas, como la coordinación, la agilidad y el trabajo en equipo?

**ACTIVIDADES:**

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

1. Explica los diferentes tipos de lanzamiento en baloncesto (lanzamiento en suspensión, lanzamiento de bandeja, lanzamiento libre, lanzamiento de tres puntos) y describe en qué situaciones se utiliza cada uno.
2. Describe y dibuja los diferentes tipos de pases en baloncesto (pase de pecho, pase picado, pase por encima de la cabeza y pase de béisbol). Explica cuándo y cómo se utiliza cada uno de estos pases durante un partido.
3. Investiga sobre la historia del balonmano y explica su evolución desde sus orígenes hasta convertirse en el deporte que conocemos hoy. Además, describe las reglas básicas del balonmano, incluyendo el número de jugadores, el tiempo de juego, las faltas y las reglas de puntuación.
4. Explica cómo el desarrollo de habilidades motoras básicas como correr, saltar, lanzar y atrapar contribuye al rendimiento en los deportes y a la actividad física en general. ¿Cómo se pueden mejorar estas habilidades a través de juegos y ejercicios específicos?
5. Describe los principales cambios en el cuerpo (como el ritmo cardíaco y la respiración) que ocurren cuando realizamos actividad física, y cómo estos cambios indican que el cuerpo está adaptándose al ejercicio.
6. **¿Cuáles son las principales capacidades físicas que se desarrollan a través de la actividad física y el deporte, y cómo influye cada una de ellas en el rendimiento deportivo?** En tu respuesta, asegúrate de incluir las capacidades como fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación, y cómo cada una impacta en el rendimiento de un deportista.
7. Explica, mediante un mapa conceptual o mental, los conceptos de actividad física, entrenamiento deportivo, preparación física, acondicionamiento físico y actitud física.
8. Elabora una mini cartelera sobre la importancia de la promoción de la salud y la actividad física, destacando los beneficios que aporta a nuestro bienestar físico y mental.
9. Elabora un cuadro comparativo en el que incluyas los siguientes tipos de juegos: tradicionales, callejeros, recreativos y predeportivos. En el cuadro, describe las características principales, ejemplos y objetivos de cada tipo de juego.
10. Investiga y dibuja los siguientes test: salto horizontal, burpees, fuerza abdominal y 10x5. Explica brevemente en qué consiste cada uno y cómo se realiza.