

TALLER DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS DE APOYO

PROCESO NIVELATORIO

**Área**: Educación física **Grado**: Octavo **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. ¿Para qué es importante la práctica del baloncesto en la conservación de la salud?
2. ¿Cómo puede la práctica regular del balonmano contribuir a mejorar la salud cardiovascular y el desarrollo de las capacidades fisica de quienes lo practican?
3. ¿Cómo logro desarrollar procesos biológicos y fisiológicos con la práctica de las diferentes capacidades físicas condicionales?
4. ¿Por qué es importante la práctica del atletismo y como mejoro las habilidades motrices básicas en las competencias especificas?
5. ¿De qué manera los juegos tradicionales pueden ser una forma de fortalecer el trabajo en equipo y la comunicación entre compañeros?

**ACTIVIDADES:**

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

1. Elabora una sopa de letras utilizando 10 palabras relacionadas con el glosario técnico del baloncesto, tales como dribbling, rebote, asistencia, defensa, entre otras, y acompáñala con una breve explicación del significado de cada término.
2. ¿Cuáles son las principales reglas del baloncesto, y cómo influyen en el desarrollo y la dinámica del juego durante un partido?
3. Investiga la evolución histórica de las competiciones olímpicas y elabora un plegable informativo sobre el atletismo en los Juegos Olímpicos.
4. ¿Qué es el método de circuito de entrenamiento, cómo se estructura y cuáles son sus principales beneficios para el desarrollo físico? Argumenta tu respuesta con ejemplos prácticos.
5. ¿Qué significan los conceptos de resistencia aeróbica, resistencia anaeróbica, fuerza explosiva, fuerza-resistencia, fuerza isométrica, velocidad de reacción, velocidad de desplazamiento, velocidad gestual, flexibilidad estática y flexibilidad dinámica? Explica cada uno con ejemplos prácticos.
6. ¿Cuáles son los aspectos clave del balonmano, incluyendo su historia, reglamento, técnicas y objetivos? Organiza la respuesta en un mapa conceptual
7. Sustenta y describe los gestos técnicos principales del balonmano.
8. Investiga cómo el entrenamiento de fuerza influye en los procesos biológicos y fisiológicos del cuerpo, abordando aspectos como la hipertrofia muscular, la fuerza máxima y la resistencia muscular."
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.