

PLAN DE MEJORAMIENTO EDU.FISICA - ONCE GRADO

DOCENTE: SERGIO VILLAMIZAR

INDICADOR DE DESEMPEÑO: Identificación las reglas básicas del deporte trabajado, participando de forma activa en situaciones de juego y reconociendo la importancia del trabajo en equipo para la obtención de buenos resultados.

FECHA LÍMITE DE ENTREGA: Semana del 24 de octubre al 28 de octubre del 2022.

CARTILLA BALONCESTO.

- Historia del baloncesto
- Historia del baloncesto en Colombia.
- Juegos predeportivos (3 juegos)
- Posiciones de los jugadores.
- 10 reglas principales del baloncesto (que no sean de vestimenta ni medidas)

FUNDAMENTOS.

- Dribling (5 ejercicios metodológicos)
 - Lanzamientos (5 ejercicios metodológicos)
 - Pase (5 ejercicios metodológicos)
 - Finta (5 ejercicios metodológicos)
 - Doble ritmo (5 ejercicios metodológicos)
- Cancha (Dibujo - medidas)

CARTILLA VOLEIBOL

- Historia del voleibol
- Historia del voleibol en Colombia.
- Posiciones de los jugadores.
- 10 reglas principales del Voleibol. (que no sean de vestimenta ni medidas)

FUNDAMENTOS.

- Golpe de dedos (5 ejercicios metodológicos)
 - Golpe de Antebrazo (5 ejercicios metodológicos)
 - Remate (5 ejercicios metodológicos)
 - Bloqueo (5 ejercicios metodológicos)
- Sistemas de juego (4-2, 5-1)
- Sistemas de recepción y dibújelos (mínimo 3)
- Situación de juego (k1, k2, k3)
- Cancha (Dibujo - medidas)

→ Bibliografía o cibergrafía (de todas las búsquedas)