

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: planes de mejoramiento		Versión 01	Página 1 de 1

ASIGNATURA /AREA	Educación Física	GRADO:	10°
PERÍODO	2	AÑO:	2024
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

LOGROS /COMPETENCIAS:

- Mejora sus habilidades básicas
- Identifica cada una de las pruebas físicas.
- Trabaja en equipo, fortaleciendo procesos comunicativos y de integración

ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR

-Diseño de actividades motrices utilizando como base lo visto en las clases y llevarlo a la práctica con la ayuda de sus compañeros, con o sin la utilización de diferentes elementos.

-Se tiene en cuenta el manejo de destrezas básicas presentadas en una clase donde demuestre su actitud y aptitud con el trabajo físico que se le asigne.

-Presentar un TRABAJO ESCRITO sobre EL BALONCESTO y socializarlo en clase, respondiendo a las siguientes preguntas.

1. Defina los fundamentos técnicos del baloncesto
2. Mencione los cuatro elementos básicos de los fundamentos
3. Defina el pase
4. Cuáles son los objetivos de una buena defensa?
5. Que es el bote o dribling y para qué sirve?
6. Explique cómo se debe llevar el balón cuando se dribla o se bota?
7. Que es el pivote?
8. Historieta sobre la historia del baloncesto
9. Biografía de dos jugadores de baloncesto que admires o que consulte.
10. De que tiempo dispone un equipo desde que realiza el saque para culminar una jugada en el aro contrario ?
11. Defina que es una falta descalificadora o intencional ?
12. Cuantos tiempos muertos puede pedir un entrenador para organizar su equipo, durante un juego ?
13. Consulta el nombre de los jugadores según la posición que ocupan ?
14. Cuantos cambios puede realizar el entrenador durante un juego ?
15. Consulta 3 diferencias entre la NBA y la FIBA ?

PRÁCTICA DEPORTIVA: *Dirigir un calentamiento en la clase que se te asigna.

* Prepara 5 ejercicios PASES con el balón de baloncesto

*LANZAMIENTOS efectivos con el balón, desde los diferentes puntos de la cancha y los presentas en la próxima clase de educación física

*Prepara la prueba de resistencia física trabajada en clase y superar el nivel que hiciste anteriormente.

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

- Explicación y ejemplificaciones dirigidas por el docente frente a los contenidos del trimestre.
- Realización de actividades de superación de debilidades.
- Orientación individual para el desarrollo práctico y de aplicación para afianzamiento de los conocimientos.
- Sustentación del taller evaluativo de plan de mejoramiento

RECURSOS:

- Notas de los conocimientos abordados en el trimestre
- Uniforme adecuado para realizar ejercicios prácticos

OBSERVACIONES:

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO	FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN
NOMBRE DEL EDUCADOR(A)	FIRMA DEL EDUCADOR(A)
FIRMA DEL ESTUDIANTE	FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA