

**GUIA PARA ESTUDIO Y PRESENTACIÓN DE ACTIVIDADES PROMOCIÓN ANTICIPADA
AÑO 2025**

Señor Padre de Familia y estudiante, favor tener presente la siguiente información para adelantar el proceso de promoción anticipada primera fase:

1. El estudiante debe entregar totalmente resuelto los temas y talleres que se indiquen en esta guía, el día y hora que se le cite para el examen de suficiencia. El valor de la evaluación de este punto es el 40% de la nota.
2. El estudiante también debe presentar un examen de suficiencia donde demuestre la apropiación de los contenidos estudiados. El valor del examen de suficiencia es el 60% de la nota
3. El estudiante solo presenta talleres y examen de suficiencia en las áreas que reprobó. Las áreas aprobadas el colegio se las valida.
4. Para pasar el año mediante promoción anticipada primera fase, el estudiante debe aprobar todas sus asignaturas con una nota mínima de 3.0 (Leer SIE).
5. Para aprobar la modalidad en el grado 10º y 11º, la nota mínima es de 3.5 (Leer SIE).

A partir del 4 febrero del año 2025, los estudiantes o acudientes que opten por la promoción anticipada, deben enviar la solicitud al correo promocionanticipadasedejm@gmail.com indicando el nombre y apellido del estudiante, la sección en que se encontraba y la lista de áreas que reprobó.

6. En febrero 4 de 2025, se publicará el cronograma para presentación de talleres y examen de suficiencia, indicando día y hora. Se hará difusión por los medios de comunicación con que cuenta el colegio.

NOTA: LOS ESTUDIANTES DEBEN PRESENTAR LA GUIA, TALLER Y SUSTENTACIÓN DE LOS DOS DEPORTES TRABAJADOS EN EL SEMESTRE.

| | |
|--|---|
| FECHA: NOVIEMBRE 2024 | GRADO: DÉCIMO |
| ÀREA: EDUCACIÓN FÍSICA | ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA |
| OBJETIVO: | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar las reglas básicas de juego aplicadas en los deportes trabajados durante el semestre. 2. Realizar ejercicios físicos de fuerza abdominal, de brazos y piernas, implementados en los deportes de conjunto, mejorando la condición motriz. 3. Aplicar la técnica y la táctica, mediante actividades lúdicas- deportivas, evidenciando el dominio del deporte visto en el semestre | |
| TEMA 1 | MATERIAL DE APOYO |
| Modalidad deportiva de Baloncesto: Reglas de Juego, acondicionamiento físico, fundamentos técnicos, fundamentos tácticos (Defensa) | Ingresar a los siguientes enlaces de apoyo, para la realización de la práctica de ejercicios de baloncesto: - Reglamento: https://youtu.be/kN1AzvcSJvs - Acondicionamiento Físico: https://youtu.be/gLs689Ep2-U |



| | |
|---|--|
| | <p>https://youtu.be/P2-jdytNJBm https://youtu.be/TiWCMg68Qj8 - Técnica: https://youtu.be/fJZ_JAXL2a4 https://youtu.be/-jtbBoD8mag https://youtu.be/PD03Sx5-yLM https://youtu.be/kLTJkEBXRjA - Táctica: https://youtu.be/RTeTclh0ZBs https://youtu.be/2upB42Ngab4</p> |
| <p>TEMA 2 Modalidad deportiva de Voleibol: Reglas de Juego, acondicionamiento físico, fundamentos técnicos, fundamentos tácticos (Defensa)</p> | <p>Ingresar a los siguientes enlaces de apoyo, para la realización de la práctica de ejercicios de Voleibol: - Reglamento: https://youtu.be/EHimR7ryTpQ - Acondicionamiento Físico: https://youtu.be/5h4SnX0raMM https://youtu.be/liXLai6bSg4 https://youtu.be/NnT9lw2zeCQ - Técnica: https://youtu.be/JoJXdsfknYo https://youtu.be/QV3GXXGh9oY https://youtu.be/iZ5B4QZmeNU https://youtu.be/OChFhLcmU3Q https://youtu.be/JHx0gf7FK_c - Táctica: https://youtu.be/5wTxI3VXdaM</p> |
| <p>TEMA 3 Modalidad deportiva de Softbol: Reglas de Juego, acondicionamiento físico, fundamentos técnicos, fundamentos tácticos (Defensa)</p> | <p>Accede al classrooms con el siguiente código: njgviok. Estudie el tema de softball. Haga un resumen a mano. Este resumen lo tendrá que presentar al final cuando vaya al colegio a presentar la evaluación teórica y práctica. Tome todo el conocimiento adquirido y haga una charla muy didáctica, a un miembro de su hogar donde le va a comentar la historia y las reglas del softbol, acondicionamiento físico. Utilice cartelera y demás estrategias visuales que le permitan explicar mejor el tema.</p> |
| <p>TEMA 2 Modalidad deportiva de Fútbol: Historia y Reglas de Juego, acondicionamiento físico, fundamentos técnicos, fundamentos tácticos (Defensa).</p> | <p>MATERIAL DE APOYO</p> <p>Accede a la página: https://robusha72.wixsite.com/gimnasia/coreografia . Estudie el tema de Fútbol. Haga un resumen a mano. Este resumen lo tendrá que presentar al final cuando vaya al colegio a presentar la evaluación teórica y práctica. Tome todo el conocimiento adquirido y haga una charla muy didáctica, a un miembro de su hogar donde le va a comentar la historia y las reglas del fútbol, acondicionamiento físico. Utilice cartelera y demás estrategias visuales que le permitan explicar mejor el tema.</p> |
| <p>LOGROS CRITERIOS DE EVALUACIÓN</p> | <p>COMPETENCIAS:</p> |



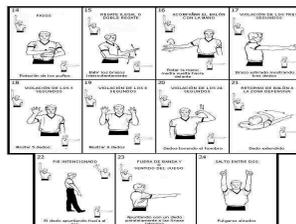
| | |
|--|--|
| <p>1. Reconocer las reglas de juego de los distintos deportes vistos en clase.</p> <p>2. Ejecutar ejercicios de acondicionamiento físico, de miembros superiores e inferiores, aumentando el desempeño deportivo</p> <p>3. Demostrar el conocimiento de las técnicas de los deportes trabajados en clase.</p> <p>4. Aplicar las herramientas tácticas de los deportes trabajados en clase.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● Comunicativo-Hermenéutica Aplica conceptos de la educación física, para su desarrollo motriz y social. ● Científico-Tecnológica Accede a recursos didácticos y tecnológicos, como medio informativo y de crecimiento académico. ● Valorativa o crítico social Fortalece la autonomía y el trabajo colaborativo, a través del cumplimiento de acuerdos y normas de clase. |
| <p>TRABAJO DE CONSULTA y/o recopilación de la temática desarrollada en el año académico con un valor de 40 % de la nota.</p> | <p>Presentar un trabajo escrito en medio físico, que vincule las evidencias fotográficas del estudiante (Con la respectiva explicación), donde se demuestre la realización de la actividad de transferencia de la presente Guía. Cada estudiante debe entregar la guía de los dos deportes vistos en el semestre.</p> |
| <p>Una evaluación final a las temáticas definidas previamente y asignadas a los estudiantes con un valor del 60% de la nota.</p> | <p>El estudiante deberá presentar la sustentación presencial del trabajo escrito que contiene los ejercicios solicitados en la actividad de transferencia de la Guía para la promoción anticipada.</p> |

En este apartado se incluye talleres específicos o temas específicos que el estudiante debe desarrollar.

GUIA DE ACTIVIDADES PARA LA PROMOCIÓN ANTICIPADA

El Baloncesto

Reglamento



Es muy importante, conocer las reglas que se establecen en el Baloncesto teniendo en cuenta la entidad que la rige a nivel mundial, como es el caso de la Federación Internacional de Baloncesto (FIBA), para poder determinar las condiciones en la práctica deportiva y los límites que existen, para evitar cometer infracciones durante un torneo.

En el baloncesto existe unas reglas de juegos básicas: A continuación se nombra algunas de ellas:

- Objetivo
- El terreno de Juego
- Equipo
- Duración o Tiempo de Juego
- Inicio del Juego
- Puntuación



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

Secretaría
Educación

- Faltas o infracciones
- Regla de 24 segundos

COLEGIO INEM FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

NIT. 830.011.495

Acondicionamiento Físico



Para obtener un buen rendimiento en la práctica del baloncesto, se requiere de una muy buena condición física y un buen trabajo de coordinación con el balón. Lo anterior se logra mediante ejercicios alusivos a las capacidades físicas, que involucran el tren Superior, zona media y tren inferior del cuerpo humano. Cada una de esas zonas, están conformadas por músculos y por huesos, que necesitan un trabajo constante y disciplinado para fortalecerse permitiendo que el jugador de Baloncesto adquiera mayor desenvolvimiento en el campo de juego.

Teniendo en cuenta lo anteriormente enunciado, se estable ce de forma puntual las zonas del cuerpo que requieren de un buen acondicionamiento:

- A. Zona Abdominal
- B. Miembros Superiores (Brazos)
- C. Miembros Inferiores (Piernas)

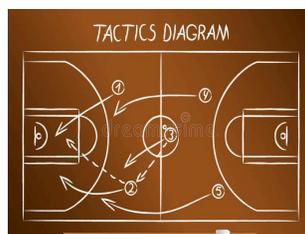
Técnica Básica



El Baloncesto posee unas técnicas o movimientos básicos, que involucran desplazamientos en el campo de juego y que permiten finalizar con una cesta y alcanzar la victoria con el mayor número de anotaciones realizadas. Éstas técnicas, posibilitan el trabajo individual y colectivo de un equipo. A continuación se nombran algunos gestos técnicos:

- El Dribling o Bote: De Protección, De progresión, De velocidad
- Pase: Pase de pecho, Pase Picado, Pase de Béisbol, Pase por encima de la cabeza.
- Doble Ritmo o Entrada a Canasta
- Lanzamiento o Tiro: De Gancho, Tiro en Suspensión, Tiro libre

Táctica



La táctica aplicada en la modalidad deportiva del Baloncesto, involucra situaciones de juego defensivas y ofensivas (ataque), que proporcionan la dinámica del juego.

Cada equipo posee un número de integrantes con unas capacidades individuales que aportan al proceso colectivo.

Dentro de las tácticas implementadas en Baloncesto se pueden nombrar las siguientes:

Calle 38C Sur # 79-08 , Bogotá D.C., Colombia
inemfranciscodepau8@educacionbogota.edu.co
Teléfono: 265 22 85 – 264 65 08 Fax: 273 11 66





ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

Secretaría
Educación

COLEGIO INEM FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

NIT. 830.011.495

- Táctica Individual: 1x 1 en Defensa y 1x1 en Ataque
 - Táctica Grupal: Se juegan situaciones de dos o más integrantes
- Las acciones defensivas y ofensivas en el Baloncesto, se realizan con y sin el balón, lo que implica adoptar posiciones corporales dinámicas, teniendo en cuenta la acción del oponente y basados en las habilidades técnicas que posee cada jugador.

El Voleibol



En toda actividad deportiva, se establecen unas pautas mínimas para el buen funcionamiento en situaciones de juego. Por lo anterior, en el Voleibol se aplica un reglamento basado en la Federación Internacional de Voleibol (FIVB), la cual determina las condiciones antes, durante y al finalizar un encuentro deportivo. De igual manera, se hace énfasis en dichas reglas a las infracciones de juego o técnicas que se pueden presentar durante una competencia.

En el Voleibol existen las siguientes reglas de juego básicas, las cuales se enuncian a continuación:

- *Objetivo:* Pasar el balón por encima de la red y que caiga en el campo contrario
- *Instalaciones y Equipamiento*
 - a. Área de Juego: 18x 9 metros
 - b. Red y Postes
 - c. Balones
- *Participantes*
 - a. Equipos: Máximo 14 integrantes (6 En el campo de juego, 6 en la banca, 2 Líberos)
 - b. Responsables de los Equipos (Capitán, Entrenador, Entrenador Asistente)
- *Formato de Juego*
 - a. Para anotar un punto, ganar un Set y el partido (5 Sets, los primeros 4 sets de 25 puntos cada uno, el 5 set se juega a 15 puntos)
 - b. Estructura del Juego
- *Acciones de Juego*
 - a. Balón en Juego
 - b. Balón fuera de juego
 - c. Balón "Dentro"
 - d. Balón "Fuera"
 - e. Toques por equipo (Máximo 3 sin incluir el bloqueo)
- *Interrupciones, demoras e intervalos*
- *El Jugador Libero*
- *Conducta de los Participantes*

Acondicionamiento Físico



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
Secretaría
Educación

COLEGIO INEM FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL
NIT. 830.011.495



El buen desempeño de un Voleibolista, está determinado por su condición física durante la competencia. Para ello es importante, tener en cuenta la coordinación motriz, la velocidad (De desplazamiento y de reacción) y la flexibilidad, implementada en cada uno de los movimientos utilizados en el campo de juego.

Con base en lo anterior, el trabajo de fortalecimiento de miembros superiores e inferiores, garantizan un mejor desenvolvimiento motriz y facilita el trabajo técnico del deportista que practica el Voleibol.

A continuación se relacionan algunos ejemplos de ejercicios para el fortalecimiento de la zona media, miembros superiores e inferiores y algunos ejercicios de coordinación, agilidad y velocidad:

A. Zona Abdominal:

- Acostado boca arriba, sosteniendo un balón en los brazos, flexionar las rodillas y llevarlas hacia los lados (Oblicuos)
- Acostado boca arriba, con la espalda en el suelo y el balón en los brazos, subir y bajar el tronco, mientras las piernas de forma simultáneas se extienden y se flexionan a nivel de la rodilla

B. Miembros Superiores (Brazos):

- Partir de la posición de plancha con codos extendidos, una flexión de codos y después elevación de una pierna (cambiar de pierna)
- Variante del ejercicio anterior, elevando una mano y después la otra

C. Miembros Inferiores (Piernas)

- Saltos con los dos pies al mismo tiempo sobre una silla
- Variante del ejercicio anterior, subiendo primero una pierna y luego la otra.

D. Coordinación y agilidad:

- Desplazamiento en zigzag ,lateral, de espaldas
- Lateral elevando rodillas pasando platillos

E. Velocidad de reacción:

- Desplazarse de forma lateral y de frente, tocando diferentes elementos lo más rápido posible
- Desplazamiento tocando conos hacia adelante y atrás en el menor tiempo posible

Técnica Básica



En el Voleibol, se realizan gestos técnicos que permiten al deportista utilizar todas las partes de su cuerpo, con funciones específicas durante la competencia deportiva. Estas técnicas, permiten un trabajo individual y colectivo, que al combinarse, demuestran la armonía y la sincronía del juego en equipo.

A continuación se nombran los gestos técnicos implementados en el Voleibol :

A. Antebrazo: Se unen los antebrazos al frente, a la altura de la cintura y se utiliza para recibir los balones bajos.

B. Dedos (Voleo): Se utiliza para la colocación del balón para el remate y se realiza, intentando dibujar un triángulo con las manos, flexionando y extendiendo los codos, golpeando el balón con las puntas de los dedos.

Calle 38C Sur # 79-08 , Bogotá D.C., Colombia
inemfranciscodepau8@educacionbogota.edu.co
Teléfono: 265 22 85 – 264 65 08 Fax: 273 11 66





C. Saque: Se lanza el balón al aire y se golpea hacia el campo contrario, buscando los puntos débiles de la defensa del adversario. Es la primera jugada de ataque de cada equipo.

Tipos e Saques:

- De seguridad (Bajo)
- Lateral
- Alto

D. Remate: El jugador salta y golpea con fuerza el balón hacia el campo contrario, buscando lugares desprotegidos o con poca cobertura por parte del equipo contrario, haciendo imposible el control por parte del adversario.

E. Bloqueo: Es utilizado como medio de defensa por parte de cada equipo. Los jugadores atacantes (ubicados en la zona de adelante), son los encargados de ejecutar saltos verticales en las posiciones delanteras y evitar que el balón ingrese a su propio campo.

Táctica



El desarrollo táctico del Voleibol, está muy relacionado con las características técnicas de cada jugador .La táctica se puede dividir en individual y colectiva, en donde la primera táctica, permite que la segunda sea efectiva y adecuada para el trabajo en equipo.

La táctica individual en voleibol, es la forma de pensar del jugador y en consecuencia, moverse en el terreno condicionando esto, a las reglas del deporte, al sistema y forma de juego del contrario y de su equipo, las condiciones externas que influyen sobre él en el juego.

En Voleibol existe:

- La táctica individual del pasador
- La táctica individual del sacador
- La táctica individual del receptor
- La táctica individual del rematador
- La táctica individual del bloqueador
- La táctica individual del defensa de campo

La táctica colectiva en Voleibol, se relaciona con los Sistemas de Juego (Distribuciones de las funciones, posiciones y espacios a cubrir, por parte de los jugadores), tanto para la defensa como para el ataque. También se tiene en cuenta en la táctica, las formaciones para la defensa, entre las cuales están:

- Las formaciones para la defensa del saque
- Las formaciones para la defensa del remate: 6 largo, 6 corto, 6 en el medio.

Actividad de Transferencia

A. Consultar acerca de las reglas básicas de juego del Baloncesto y del Voleibol, explicando 4 de ellas por deporte.

B. Realizar ejercicios de forma autónoma de Acondicionamiento Físico, técnica y táctica, con base en la información teórica proporcionada en la presente guía.

Con base en la consulta realizada y los ejercicios de reglamento, acondicionamiento físico, técnico y táctico proporcionado en el material de apoyo, presentar evidencias fotográficas del estudiante (Demostrando paso a paso y describiendo lo realizado), que contenga los siguientes ejercicios:

- 1 ejercicio de Baloncesto y 1 ejercicio de Voleibol, donde se pueda observar la aplicación de 1as reglas en el juego.
- 2 ejercicio de Fuerza Abdominal con balón
- 2 ejercicio de Fuerza de Brazos
- 2 ejercicio de Fuerza de Piernas
- 1 ejercicio de Dribling
- 1 ejercicio de Pase
- 1 ejercicio de Doble Ritmo
- 1 ejercicio de Lanzamiento
- 1 ejercicio de Defensa individual 1x1
- Proponer y ejecutar, un ejercicio que combine el Dribling, Pase, entrada a cesta y Lanzamiento



- Mínimo 1 ejercicio de Antebrazos
- Mínimo 1 ejercicio de Voleo (Dedos)
- Mínimo 2 ejercicios de Saques del Voleibol
- Mínimo 1 ejercicio de Remate en Voleibol
- Mínimo 1 ejercicio de Bloqueo en Voleibol

La información debe tener el nombre completo del estudiante y la sección (año 2021).

FÚTBOL

HISTORIA DEL FÚTBOL.

El Fútbol es un deporte de conjunto que tiene sus inicios en China, Japón y Egipto, A.C.

Comenzó su evolución en Inglaterra.

El primer campeón del mundo fue Uruguay, en 1930.

La INTERNATIONAL BOARD es la entidad que hace las reglas de juego y se fundó en 1886.

La FIFA es la entidad que rige el deporte a nivel mundial y fue fundado en 1904.

Retomado de memorias de la Licenciatura En Educación Física y Salud, De La Universidad del Valle - Cali -Colombia.

LAS REGLAS DEL FÚTBOL SON:

SON 17 LAS REGLAS DE ESTE DEPORTE:

1. TERRENO DE JUEGO.
2. EL BALÓN
3. NÚMERO DE JUGADORES.
4. EQUIPAMIENTO DE JUGADORES.
5. ÁRBITROS.
6. ARBITROS ASISTENTES.
7. DURACIÓN DEL PARTIDO.
8. INICIO Y REANUDACIÓN DEL PARTIDO.
9. BALÓN EN JUEGO O FUERA DE JUEGO.
10. GOL.
11. FUERA DE JUEGO.
12. FALTAS E INCORRECCIONES.
13. TIRO LIBRE.
14. TIRO PENAL.
15. SAQUE DE BANDA.
16. SAQUE DE META.
17. SAQUE DE ESQUINA.



COLEGIO INEM FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
Secretaría
Educación

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL
NIT. 830.011.495

TÉCNICA:

PASES:

CON EL PÍE, LA CABEZA, EL PECHO, EL MUSLO.

A RAS DE PISO, MEDIA ALTURA, ELEVADO.

CONTROLES:

PÍE, PECHO, CABEZA, MUSLO.

REMATES:

PÍE: BORDE INTERNO, EXTERNO, EMPEINE TOTAL. CABEZA.

DRIBLING: O ZIG-ZAG.

TÉCNICA DEL PORTERO.

SISTEMAS HABITUALES: LOS SIGUIENTES SISTEMAS PUEDEN SER DEFENSIVOS U OFENSIVOS, DEPENDE DE LA IDEA DE JUEGO DEL ENTRENADOR.

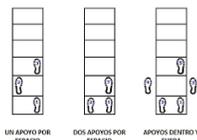
1-4-4-2

1-4-3-3

1-4-2-3-1.

RETOMADO DE MEMORIAS DE CURSO DE DIRECTOR TÉCNICO DE FÚTBOL ATFA. BUENOS AIRES - ARGENTINA.

EJERCICIOS PARA MEJORAR LOS ASPECTOS DEL DEPORTE: HACER TRES SESIONES POR SEMANA, DE UNA HORA AL DÍA, CON LOS SIGUIENTES EJERCICIOS.



COORDINACIÓN EN ESCALERA:



REMATES AL ARCO:



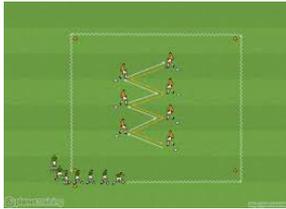
DUELOS:



PASES:

Calle 38C Sur # 79-08 , Bogotá D.C., Colombia
inemfranciscodepau8@educacionbogota.edu.co
Telefono: 265 22 85 – 264 65 08 Fax: 273 11 66





DRIBLING:



TROTE:



PLANCHAS:

SOFTBOL:

Realizar todos los días:



30 minutos de trote:



100 abdominales:



100 brazos:



100 sentadillas:

Ver los siguientes videos y practicar una vez por semana los ejercicios planteados en los videos.

<https://www.youtube.com/watch?v=LboBbKxX9l8>: Lanzamientos.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
Secretaría
Educación

COLEGIO INEM FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL
NIT. 830.011.495

https://www.youtube.com/watch?v=WYmBn6w3rME&ab_channel=RockySoftball: Lanzar.

https://www.youtube.com/watch?v=Yc_bBeDo9_0: Bateo.

<https://www.youtube.com/watch?v=YKsutEnCl8s>: Bateo.

<https://www.youtube.com/watch?v=MjhwxrKFqTs>: Recepción.

<https://www.youtube.com/watch?v=uNxnIAxYJsw>: Táctica.

AL FINAL, CUANDO SEA EL MOMENTO DE PRESENTAR LA PRUEBA DE SUFICIENCIA, EL ESTUDIANTE SE PRESENTARÁ AL COLEGIO A DESARROLLAR LA EVALUACIÓN TEÓRICA Y LA PRÁCTICA.