



<b>PLAN DE APOYO</b>	<b>ASIGNATURA:</b> Educación física	<b>DOCENTE:</b> Carlos Mario Flórez
<b>GRADO:</b> 10°1 y 10°2º	<b>PERÍODO:</b> 2	

**INDICADOR DE DESEMPEÑO:**

- Valoro la actividad física como herramienta fundamental en la conservación de la salud.
- Refuerzo de las competencias desarrolladas en el segundo periodo por medio de actividades prácticas con implementos deportivos.

**ACTIVIDADES A DESARROLLAR**

**1. Cuadro comparativo**

**2. Ejercicios prácticos**

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Responsabilidad en la entrega de las actividades en las fechas acordadas
- Disposición en la ejecución de las actividades prácticas
- Buena presentación personal (uniforme de educación física o ropa deportiva adecuada)
- Entrega del taller hojas de block en blanco y tamaño carta

**PRODUCTO O EVIDENCIA DE APRENDIZAJE**

Entregar la evidencia del trabajo al profesor dentro de las fechas agendadas.



## ACTIVIDADES A DESARROLLAR

### Actividad N°1

1. Realiza un cuadro comparativo entre actividad física, deporte y educación física
2. De acuerdo a la siguiente información realiza un texto argumentativo de mínimo una página empleando tus propias palabras, también puedes utilizar fuentes de otros autores, pero recuerda citarlos.

#### **Cada movimiento cuenta para mejorar la salud – dice la OMS**

«La actividad física es fundamental para la salud y el bienestar, ya que puede ayudar a añadir años a la vida y vida a los años», dijo el Director General de la OMS, Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus. «Cada movimiento cuenta, especialmente ahora que estamos haciendo frente a las limitaciones derivadas de la pandemia de COVID-19. Todos debemos movernos cada día, de forma segura y creativa».

Toda actividad física es beneficiosa y puede realizarse como parte del trabajo, el deporte y el ocio o el transporte (caminar, patinar y montar en bicicleta), pero también del baile, el juego y las tareas domésticas cotidianas, como la jardinería y la limpieza.

«La actividad física de cualquier tipo y de cualquier duración puede mejorar la salud y el bienestar, pero más es siempre mejor», dijo el Dr. Ruediger Krech, Director de Promoción de la Salud de la Organización Mundial de la Salud, quien añadió que, «si debes pasar mucho tiempo sentado, ya sea en el trabajo o en la escuela, debes hacer más actividad física para contrarrestar los efectos nocivos del sedentarismo»

<https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>

3. Realiza dos ejercicios para cada una de las siguientes capacidades físicas básicas: resistencia, fuerza, y velocidad. **Es decir, 4 ejercicios.**

Debes seguir las siguientes pautas:

- **Nombre de la capacidad física:**
- **Desarrollo del ejercicio:** Es decir, vas a escribir cómo se va a realizar el ejercicio.
- Descripción gráfica: Representa a través de dibujos el ejercicio (deben estar coloreados)
- Duración del ejercicio: Mínimo 5 minutos
- Materiales: Qué materiales vas a utilizar para llevar a cabo el ejercicio (Conos, lazos, aros, bastones, entre otros).

**NOTA: La actividad anterior debe ser elaborada en hojas de block en blanco tamaño carta y entregada al docente dentro de las fechas acordadas.**