



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

Área/asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA		Grado: 10°
Período académico: 1	Docente: DIANA MILENA CASTILLO CÓRDOBA	
Competencias Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.		
Descripción de las actividades a desarrollar para los estudiantes de mejoramiento académico:	Fecha de presentación o de desarrollo de la actividad:	
1. Publicación del taller	1. Semana 9 del 24 al 27 de marzo	
2. Asesorías y resolución de dudas	2. Semana 10 del 7 al 10 de abril	
3. Proceso de entrega	3. Semana 11 del 13 al 17 de abril	
4. Sustentación	4. semana 12 del 20 al 24 de abril	
Parámetros para evaluar		
<ul style="list-style-type: none">• Trabajo escrito en hojas de block conservando la margen, con portada, letra legible, dibujos, impresiones NO. 30%• Exposición del trabajo con ayuda visual o cartelera. 70%		
TALLER		
1. Consulta la definición de anatomía y biomecánica		
2. Explica la relación entre anatomía y biomecánica en el movimiento humano		
3. Define que son los huesos, músculos y articulaciones y explica la función de cada uno		
4. Explica cómo trabajan los músculos y los huesos en conjunto para producir el movimiento		
5. Explica cómo se coordinan el sistema nervioso y el sistema muscular durante un movimiento		
6. Por qué la biomecánica es importante no solo en el deporte sino en la vida diaria responde mínimo en 2 párrafos		
7. Analiza y dibuja la acción de subir escalas, que músculos, huesos y articulaciones intervienen		
8. Qué significa que un movimiento sea eficiente biomecánicamente, describe con precisión un ejemplo de movimiento eficiente e ineficiente.		
9. Menciona y dibuja 3 actividades cotidianas donde se aplique la biomecánica		
10. Dibuja la posición anatómica de estudio del ser humano (adelante, atrás y de lado)		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

Descripción de las actividades a desarrollar para los estudiantes de profundización académica :	Fecha de presentación o de desarrollo de la actividad:
1. Publicación del taller	1. Semana 9 del 24 al 27 de marzo
2. Asesorías y resolución de dudas	2. Semana 10 del 7 al 10 de abril
3. Proceso de entrega	3. Semana 11 del 13 al 17 de abril
4. Sustentación	4. semana 12 del 20 al 24 de abril
Parámetros para evaluar	
<ul style="list-style-type: none">• Trabajo escrito en hojas de block conservando la margen, con portada, letra legible, dibujos, impresiones NO. 30%• Exposición del trabajo con ayuda visual o cartelera. 70%	
TALLER	
1. Por qué es importante conocer la biomecánica en el deporte	
2. Diseña una explicación breve de cómo se realiza correctamente un ejercicio de sentadilla, teniendo en cuenta: Músculos involucrados y tipo de movimiento	
3. Dibuja y analiza las acciones de CORRER, LANZAR Y NADAR Qué articulaciones intervienen principalmente Qué tipo de movimientos se realizan cada segmento	
4. Cómo influye la biomecánica en la prevención de lesiones como mínimo una página de respuesta	