



I.E. JUAN DE LA CRUZ POSADA

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EN CASA DURANTE
LA CONTINGENCIA POR EL COVID-19

ÁREA:

GRADO:.

AÑO: 2020.

Área: Educación Física **Grado:** Decimo **Periodo:** 1

Docente(s): Jair Albeiro Herrera

Fecha de desarrollo: _Marzo de 2020

REFERENTES DE CALIDAD: **COMPETENCIA(S)**-ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIAS

- Soy consciente de la importancia de la actividad física como aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable.
- Practico diferentes ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas.
- Reconozco mi condición corporal y motriz a través de la exploración y ejecución de ejercicios físicos.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Proponer y desarrollar un Plan de trabajo físico específico, enfocado a tus necesidades e intereses e implementarlo en casa

CONOCIMIENTOS BÁSICOS:

Aspectos generales de la preparación física
Entrenamiento de la Flexibilidad
Entrenamiento de la Fuerza

RECURSOS Y MATERIALES:

Materiales o insumos para el taller: videos, texto de lectura, imágenes, Consulta en la web.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Consulta investiga y realiza de manera apropiada el taller solicitado
- Interpreta coherentemente y Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus Capacidades, condiciones y necesidades

ACTIVIDADES

Actividad de inicio: (GUIA TEORICA-Conceptos) Explicación de la dinámica de trabajo y la temática a abordar (videos, texto de lectura, imágenes, presentaciones en Power Point, entre otros)

Realizar Un trabajo Teórico _ practico fundamentado en la apropiación de temas relacionados con el área y que podrás abordar desde la virtualidad.



I.E. JUAN DE LA CRUZ POSADA

**ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EN CASA DURANTE
LA CONTINGENCIA POR EL COVID-19**

ÁREA:

GRADO:.

AÑO: 2020.

Actividad central:(GUIA PRACTICA) Actividad práctica relacionada con el tema abordado, por ejemplo, lista de preguntas a resolver posterior a los videos, reflexión a partir de la lectura realizada, creación de un material (manualidad, dibujo, cartelera, elaboración de carta, entre otros.)

Elaborar trabajo escrito donde plantees, un plan de trabajo físico acorde a tus necesidades o intereses y que contenga como mínimo lo siguiente

1. Objetivo General
2. Objetivos Específicos
3. Recursos
4. Metodología de trabajo
5. Métodos de entrenamiento
6. Conclusiones
7. Reflexión sobre la importancia de la práctica deportiva en el mejoramiento de la calidad de vida.

PRODUCTO DEL TALLER (EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE)

Especificar que producto deben entregar los estudiantes

- Taller teórico con graficas que evidencie Tus intereses y necesidades físicas enfocadas a mejorar tu calidad de vida.
- Reflexión pedagógica de la importancia de la práctica deportiva en el mejoramiento de la calidad de vida.
- Asumir la actividad física como estilo de vida saludable.