

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA		CÓDIGO: ED-F-27	VERSIÓN 3
	PLAN DE APOYO		FECHA: 18-09-2020	
Área y/o Asignatura: Educación Física, recreación y deportes		Grado: 11	Período: Promoción anticipada por desempeño bajo	
Docente (s): Michael Steven Carmona cañon.				
INDICADOR(ES) DE DESEMPEÑO:				
<p>Conceptual: reconoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades.</p> <p>Conceptual. describe con coherencia diferentes acciones gimnásticas básicas.</p> <p>Procedimental: ejecuta adecuadamente ejercicios y juegos que requieren control, exploración corporal y coordinación.</p>				
FECHA de presentación		ACTIVIDAD A REALIZAR		
Del 15-01-24 al 26-01-24. En la hora de clase de educación física recreación y deporte.		Realice la siguiente consulta: <ol style="list-style-type: none"> 1) Realice un resumen de la historia de la gimnasia 2) ¿Qué es la gimnasia? 3) ¿Qué es la gimnasia deportiva? 4) ¿En qué consiste la gimnasia rítmica? 5) Realice la explicación de tres ejercicios de la gimnasia rítmica 6) Enumere y coloque el significado de los elementos (objetos de la gimnasia rítmica) 7) Dibuje 5 objetos de la gimnasia rítmica 8) ¿Por qué es importante ducharse después de realizar ejercicio? 9) ¿Por qué es importante usar calzado deportivo? 10) ¿Por qué es importante usar ropa deportiva? 11) Por qué es importante limpiar el sudor de las máquinas del gimnasio 12) ¿Qué se entiende por nutrición? 13) ¿En qué consiste la higiene corporal? 14) ¿A qué hace ilusión la higiene deportiva? 15) Cuáles son las características de una nutrición deportiva. 		

	<p>16) ¿Qué es la pirámide de los alimentos? dibújela</p> <p>17) En que consiste un plan dietario, realice el dibujo.</p> <p>18) ¿Porque es importante la actividad física?</p> <p>19) Porque es importante la hidratación.</p> <p>Valor de actividad 25%</p>
	<p>Consulta sobre las capacidades físicas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ¿Qué son las capacidades físicas? 2) Diga en que consiste y cuáles son las características de la capacidad física de la resistencia. 3) Explique los métodos que existen para entrenar la capacidad de la resistencia. 4) ¿Qué es un fartelck? 5) ¿Qué son las capacidades físicas de resistencia? 6) ¿En qué consiste la fuerza explosiva? 7) A que hace referencia el concepto de resistencia a la fuerza. 8) Que se entiende por coordinación intramuscular. 9) ¿Qué es la pliometría? 10) ¿Qué es velocidad? 11) Como se entrena la capacidad de la velocidad 12) ¿Qué es velocidad de reacción? 13) Que es flexibilidad. 14) Que es la elasticidad. 15) En que consiste la elongación muscular. 16) ¿Qué es rítmica? 17) ¿Qué es ritmo? 18) ¿Qué es pulso musical? 19) Que son y cuáles son las figuras musicales 20) ¿Qué se entiende por expresión corporal? 21) Que es el juego. <p>Valor de la actividad 25%.</p> <p>Se realizará el test de la milla ,el de los 12 minutos y el test físico de los 3 min.</p>
	<p>Estudie las actividades planteadas para presentar su respectiva sustentación.</p> <p>El estudiante debe prepararse físicamente para presentar los siguientes test:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Test de los 12 min (El estudiante debe trotar durante 12 minutos sin descanso) • Test de la milla (El estudiante debe recorrer una milla caminando tiempo máximo 12 min)

	<ul style="list-style-type: none"> • Test de sentadilla explosiva (debe realizar 25 sentadillas) • Test de burpees (El estudiante debe realizar 25) • Test de suicidios (debe realizar dos ejercicios) • Test de elevación (30 repeticiones) • Test de mariposa (20 repeticiones) • Test de los 3 min (El estudiante debe realizar carrea de 3 min, con descaso de 1 min) <p>El valor de la actividad es del 50%</p>
--	--

OBSERVACIONES:

Criterios para la presentación de actividades escritas

Para la presentación de trabajos escritos se deben tener en cuenta los siguientes requisitos:

- 1.1 Presentarlas en hojas de block. (El trabajo debe tener portada y contra portada).
- 1.2 Copiar la pregunta y luego la respuesta de manera sucesiva.
- 1.3 Las preguntas deberán ir con un color y las respuestas con otro, las preguntas también pueden ir con resaltador.
- 1.4 Todos los trabajos deberán presentarse con lapicero y los dibujos con colores.
- 1.5 No se debe dejar renglón, sólo en los títulos y en el punto aparte.
- 1.6 El texto se deberá construir usando todo el margen de la hoja, tanto en sentido vertical como horizontal.
- 1.7 El trabajo es personal, debe presentarse con su letra y en un tamaño normal de escritura. Aquellos estudiantes que escriban con letras grandes deberán usar un tamaño mediano.
- 1.8 el trabajo debe tener una extensión mínima de 15 hojas.

2. Criterios de evaluación

Para la valoración de las consultas se tendrán en cuenta los siguientes criterios:

- 2.1 Cumplir con los requisitos anteriores.
- 2.2 Extensión de la consulta o trabajo.
- 2.3 Coherencia en las respuestas.
- 2.4 Profundidad de la teoría abordada y calidad argumentativa.
- 2.5 Número de referentes teóricos.
- 2.6 Actualidad de la información.
- 2.7 Presentación.
- 2.8 Caligrafía.
- 2.9 Ortografía.
- 2.10 Cantidad de preguntas respondidas.
- 2.11 Calidad de las ilustraciones, dibujos, tablas, gráficos, etc.

Las consultas se pueden llevar a cabo en:

- Diccionarios o enciclopedias especializadas de educación física.
- Enciclopedias de los deportes.
- Textos temáticos sobre los diferentes campos de consulta.
- Google académico.

- Bases de datos.