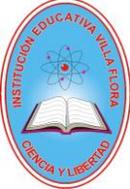


|   |  |  |   |                      |
|---|--|--|---|----------------------|
|    | <b>INSTITUCIÓN<br/>EDUCATIVA VILLA<br/>FLORA</b> |  | <b>CÓDIGO:<br/>ED-F-27</b>                                  | <b>VERSIÓN<br/>3</b> |
|   | <b>PLAN DE APOYO</b>                             |  | <b>FECHA:<br/>18-09-2020</b>                                |                      |
| <b>Área y/o Asignatura: Educación<br/>Física, recreación y deportes</b>   |  | <b>Grado: 7</b>  | <b>Período: Promoción anticipada<br/>por desempeño bajo</b> |                      |
| <b>Docente (s): Michael Steven Carmona cañon.</b>   |  |  |   |                      |
| <b>INDICADOR(ES) DE DESEMPEÑO:</b>  |  |  |   |                      |
| <p>Conceptual. reconoce sus posibilidades y condiciones propias y externas para la exploración de las variedades gimnásticas y expresiones motrices.</p> <p>Conceptual: Asimila las funciones de los sistemas cardíaco, respiratorio, esquelético y muscular.</p> <p>Conceptual: Asimila y emplea una terminología específica del área.</p> <p>Procedimental: Practica de forma habitual y regulada actividades físicas destinadas a mejorar su salud y bienestar</p> |  |  |   |                      |
| <b>FECHA de<br/>presentación</b>  |  | <b>ACTIVIDAD A REALIZAR</b>  |   |                      |
| 15-01-24 al 26-01-24.<br><br>En la hora de clase de educación física recreación y deporte.  |  | Realice la siguiente consulta: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿En qué consiste la higiene corporal?</li> <li>2. ¿a qué hace referencia la higiene deportiva?</li> <li>3. ¿por qué es importante ducharse después de hacer ejercicio?</li> <li>4. ¿por qué es importante la ropa deportiva y limpia?</li> <li>5. ¿por qué es importante la ropa deportiva y limpia?</li> <li>6. ¿por qué es importante limpiar el sudor de las máquinas y colchonetas?</li> <li>7. ¿qué se entiende por nutrición?</li> <li>8. ¿cuáles son las características de la nutrición deportiva?</li> <li>9. ¿qué es la pirámide de los alimentos? Dibújela</li> <li>10. ¿en qué consiste el plato dietario? Dibújelo</li> <li>11. ¿por qué es importante la actividad física?</li> </ol> |   |                      |

12. ¿por qué es importante la hidratación?
13. ¿qué es la coordinación?
14. ¿qué es la coordinación gruesa?
15. ¿qué es la coordinación fina?
16. ¿qué es equilibrio?
17. ¿qué es lateralidad?
18. ¿qué son capacidades persivomotrices
19. Defina los términos: propiocepción, intercepción, exterocepción
20. ¿qué se entiende por expresión corporal?
21. Consulte el concepto de los siguientes elementos de la expresión corporal: gestos, postura, expresión facial, postura corporal
22. ¿cuáles son las características de la expresión corporal?
23. ¿qué relación hay entre expresión corporal y la danza?
24. Consulte acerca de los siguientes campos de la expresión corporal: danza, teatro, pantomima
25. Diga en que consiste y cuáles son las características de los siguientes deportes: baloncesto, voleibol, micro futbol y balón mano
26. ¿qué quiere decir?
27. Escriba la historia del voleibol
28. Escriba las reglas básicas del voleibol
29. ¿en qué consiste la técnica deportiva?
30. ¿cuáles son las características de la técnica deportiva?
31. ¿Qué es un sistema de juegos?
32. Explica los sistemas del juego de voleibol
33. ¿en que consiste la clasificación deportiva?
34. ¿en qué consiste la técnica deportiva?
35. ¿cuáles son las características de la técnica deportiva?
36. ¿qué es táctica individual?
37. ¿qué es táctica colectiva?
38. ¿qué se entiende por la estrategia deportiva?
39. ¿cuáles son las características de estrategia deportiva?
40. ¿qué importancia tienen los reglamentos deportivos en la vida de una persona?
41. ¿por qué el deporte es una estrategia o alternativa para la paz?

|   |  |
|---|--|
|   | La actividad tendrá un valor del 30%.  |
|   | <p>Estudie las actividades planteadas para presentar su respectiva sustentación. Valor de la actividad 20%</p> <p>El estudiante debe prepararse físicamente para realizar los siguientes test físicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test de la Milla (Caminar una milla en menos de 40 minutos)</li> <li>• Test de mayor distancia (El estudiante debe recorrer la máxima distancia en 5 min, esta distancia la recorrerá trotando). Distancia mínima 700 metros.</li> <li>• Test de salto y coordinación (Se realiza un circuito donde el estudiante debe demostrar sus cualidades físicas)</li> </ul> <p>Valor de la actividad 50%</p> |
| <p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <p>Criterios para la presentación de actividades escritas</p> <p>Para la presentación de trabajos escritos se deben tener en cuenta los siguientes requisitos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Presentarlas en hojas de block. (El trabajo debe tener portada y contra portada).</li> <li>1.2 Copiar la pregunta y luego la respuesta de manera sucesiva.</li> <li>1.3 Las preguntas deberán ir con un color y las respuestas con otro, las preguntas también pueden ir con resaltador.</li> <li>1.4 Todos los trabajos deberán presentarse con lapicero y los dibujos con colores.</li> <li>1.5 No se debe dejar renglón, sólo en los títulos y en el punto aparte.</li> <li>1.6 El texto se deberá construir usando todo el margen de la hoja, tanto en sentido vertical como horizontal.</li> <li>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.</li> <li>1.8 el trabajo debe tener una extensión mínima de 15 hojas.</li> </ol> <p>2. Criterios de evaluación</p> <p>Para la valoración de las consultas se tendrán en cuenta los siguientes criterios:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 Cumplir con los requisitos anteriores.</li> <li>2.2 Extensión de la consulta o trabajo.</li> <li>2.3 Coherencia en las respuestas.</li> <li>2.4 Profundidad de la teoría abordada y calidad argumentativa.</li> <li>2.5 Número de referentes teóricos.</li> <li>2.6 Actualidad de la información.</li> <li>2.7 Presentación.</li> <li>2.8 Caligrafía.</li> <li>2.9 Ortografía.</li> <li>2.10 Cantidad de preguntas respondidas.</li> </ol> |  |

### 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.