

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA</b>		<b>CÓDIGO:</b> ED-F-27	<b>VERSIÓN</b> 3
	<b>PLAN DE APOYO</b>		<b>FECHA:</b> 18-09-2020	
<b>Área y/o Asignatura:</b> Educación Física, recreación y deportes		<b>Grado:</b> 9	<b>Período:</b> Promoción anticipada por desempeño bajo	
<b>Docente (s):</b> Michael Steven Carmona cañon.				
<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: Apropia las nociones conceptuales básicas y los principios para la planificación y ejecución de una actividad física adecuada para las condiciones del sujeto y el colectivo</p>				
<b>FECHA de presentación</b>		<b>ACTIVIDAD A REALIZAR</b>		
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"> <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> <li>12. ¿por qué es importante la hidratación?</li> <li>13. ¿qué es la coordinación?</li> <li>14. ¿qué es la coordinación gruesa?</li> </ol>		

	<ol style="list-style-type: none"> <li>15. ¿qué es la coordinación fina?</li> <li>16. ¿qué es equilibrio?</li> <li>17. ¿qué es lateralidad?</li> <li>18. ¿qué son capacidades persivomotrices</li> <li>19. Defina los términos: propiocepción, intercepción, exterocepción</li> <li>20. ¿qué se entiende por expresión corporal?</li> <li>21. Consulte el concepto de los siguientes elementos de la expresión corporal: gestos, postura, expresión facial, postura corporal</li> <li>22. ¿cuáles son las características de la expresión corporal?</li> <li>23. ¿qué relación hay entre expresión corporal y la danza?</li> <li>24. Consulte acerca de los siguientes campos de la expresión corporal: danza, teatro, pantomima</li> <li>25. Diga en que consiste y cuáles son las características de los siguientes deportes: baloncesto, voleibol, micro futbol y balón mano</li> <li>26. ¿qué quiere decir?</li> <li>27. Escriba la historia del voleibol</li> <li>28. Escriba las reglas básicas del voleibol</li> <li>29. ¿en qué consiste la técnica deportiva?</li> <li>30. ¿cuáles son las características de la técnica deportiva?</li> <li>31. ¿Qué es un sistema de juegos?</li> <li>32. Explica los sistemas del juego de voleibol</li> <li>33. ¿en que consiste la clasificación deportiva?</li> <li>34. ¿en qué consiste la técnica deportiva?</li> <li>35. ¿cuáles son las características de la técnica deportiva?</li> <li>36. ¿qué es táctica individual?</li> <li>37. ¿qué es táctica colectiva?</li> <li>38. ¿qué se entiende por la estrategia deportiva?</li> <li>39. ¿cuáles son las características de estrategia deportiva?</li> <li>40. ¿qué importancia tienen los reglamentos deportivos en la vida de una persona?</li> <li>41. ¿por qué el deporte es una estrategia o alternativa para la paz?</li> </ol>
	<p>La actividad tendrá un valor del 20%.</p>
	<p>Estudie las actividades planteadas para presentar su respectiva sustentación. Valor de la actividad 30 % El estudiante debe realizar los diferentes gestos técnicos.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test de los 12 minutos (el estudiante debe realizar el test de los 12 min sin caminar).</li> <li>• El estudiante debe recorrer una milla a caminando en menos de 15 min</li> <li>• Test de los burpees (realizar 20)</li> <li>• Test de sentadilla explosiva (30)</li> <li>• El valor de la actividad es del 50%</li> </ul>
--	--

**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.

