

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA		CÓDIGO: ED-F-27	VERSIÓN 3
	PLAN DE APOYO		FECHA: 18-09-2020	
Área y/o Asignatura: Educación Física		Grado: 11°		Período: 1
Docente (s): Camilo Andres Torres Charry				
INDICADOR(ES) DE DESEMPEÑO:				
Procedimental: Propone su plan de trabajo específico, que se implementa en rutinas diarias, para mejorar su condición física.				
Actitudinal: Reconoce sus capacidades motrices y respeta la de los demás.				
Conceptual: Identifica las habilidades motrices básicas a partir de diferentes situaciones de juego y las posibilidades de su desarrollo.				
FECHA de presentación		ACTIVIDAD A REALIZAR		
6-10 DE MAYO		Consultar las siguientes preguntas relacionada con el área de Educación Física ¿Qué es la nutrición y por qué es importante para la salud? ¿Cuáles son los tres macronutrientes esenciales y cuál es su función en el cuerpo? ¿Qué son los micronutrientes y por qué son importantes en la dieta? ¿Cuál es la diferencia entre los carbohidratos simples y complejos y en qué alimentos se encuentran? ¿Cuál es la importancia de las proteínas en la dieta y en qué alimentos se pueden encontrar? ¿Qué función desempeñan las grasas en el cuerpo y cuáles son las fuentes saludables de grasas? ¿Por qué es importante mantener un equilibrio entre los macronutrientes en la dieta diaria? ¿Qué papel juegan las vitaminas y los minerales en el mantenimiento de la salud? ¿Qué es el metabolismo y cómo puede afectar la nutrición? ¿Por qué es importante mantenerse hidratado y cuánta agua se recomienda consumir diariamente? ¿Cuál es la relación entre la dieta y la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardíacas?		

	<p>¿Qué son los alimentos procesados y cómo pueden afectar la salud? ¿Cuál es la importancia de leer y comprender las etiquetas de los alimentos al hacer compras? ¿Qué son los antioxidantes y en qué alimentos se pueden encontrar? ¿Por qué es importante planificar las comidas y los refrigerios con anticipación? ¿Cuáles son algunas estrategias simples para mejorar la nutrición en la vida diaria? Valor de la actividad: 40%</p>
	<p>Prepara una sustentación sobre las preguntas del punto anterior la cual será evaluada de manera oral Valor de la actividad: 30%</p>
	<p>Preparase físicamente para presentar el test de cooper en la cancha Valor de la actividad: 30%</p>

OBSERVACIONES:

- Presentar el trabajo con portada, introducción, conclusiones generales y referencias bibliográficas
- Presentar el trabajo escrito a mano
- Presentar el trabajo en hoja de block o resma (con preferencia tamaño carta y sin rayas)

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 de entrenamiento deportivo
- Textos sobre juego, recreación y tiempo libre.
- Textos temáticos sobre los diferentes campos de consulta.
- Google académico.
- Bases de datos.