

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA	CÓDIGO: ED-F-27	VERSIÓN 3
	PLAN DE APOYO	FECHA: 18-09-2020	
Área y/o Asignatura: Educación Física	Grado: 10°	Período: 1	
Docente (s): Camilo Andrés Torres Charry			
INDICADOR(ES) DE DESEMPEÑO:			
PROCEDIMENTAL: Propone su plan de trabajo específico, que se implementa en rutinas diarias, para mejorar su condición física.			
CONCEPTUAL: Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades.			
ACTITUDINAL: Reconoce sus capacidades motrices y respeta la de los demás.			
FECHA de presentación	ACTIVIDAD A REALIZAR		
05 al 09 de mayo	Realizar un trabajo investigativo de los temas a continuación, y con la siguiente estructura: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Portada (con una hoja en blanco de contraportada) ➤ Índice. ➤ Introducción. ➤ Objetivos. <ul style="list-style-type: none"> • Mínimo dos objetivos generales. • Mínimo tres objetivos específicos. ➤ Marco conceptual. TEMA: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Valoración diagnóstica de la condición física ➤ Componentes de la Condición Física ➤ Principios del entrenamiento físico ➤ Característica de un plan de entrenamiento individualizado ➤ Realizar una sesión de entrenamiento enfocada en aumento de masa muscular. Debe contener nombre de los ejercicios, repeticiones, series, tiempos de trabajo-descanso e ilustraciones (dibujos) ➤ Conclusiones. ➤ Referencias bibliográficas. Utilizar fuentes de información confiables. Valor de la actividad: 30%		

05 al 09 de mayo	Prepara una sustentación sobre el punto anterior, la cual será evaluada de manera oral. Valor de la actividad: 20%.
05 al 09 de mayo	Preparar una exposición sobre: Los test físicos realizados a principios del periodo académico <ul style="list-style-type: none"> • Nombre de los test • Descripción • Objetivos • Beneficios Modo de presentación: realizar un video de una duración de 7-10 minutos y enviarlo a través de un enlace de DRIVE, vía correo institucional. Valor de la actividad: 30%
05 al 09 de mayo	Realizar una bitácora de 100 conceptos relacionado con Educación Física, deportes, actividad física, recreación, uso del tiempo libre y entrenamiento físico. Requisitos: Realizados a mano, debe contener una portada, estar enumerados los conceptos y excelente presentación. Valor de la actividad: 20%

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.