

|   |  |   |                             |                     |
|---|--|---|-----------------------------|---------------------|
|    | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA</b> |   | <b>CÓDIGO:</b><br>ED-F-27   | <b>VERSIÓN</b><br>3 |
|   | <b>PLAN DE APOYO</b>                     |   | <b>FECHA:</b><br>18-09-2020 |                     |
| <b>Área y/o Asignatura:</b> Educación Física  |  | <b>Grado:</b> 11°   |                             | <b>Período:</b> 1   |
| <b>Docente (s):</b> Camilo Andres Torres Charry   |  |   |                             |                     |
| <b>INDICADOR(ES) DE DESEMPEÑO:</b>  |  |   |                             |                     |
| <b>PROCEDIMENTAL:</b> Controla la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas. |  |   |                             |                     |
| <b>ACTITUDINAL:</b> Valora y disfruta la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar                    |  |   |                             |                     |
| <b>CONCEPTUAL:</b> Reconoce sus capacidades motrices y respeta la de los demás.   |  |   |                             |                     |
|   |  |   |                             |                     |
| <b>FECHA de presentación</b>  |  | <b>ACTIVIDAD A REALIZAR</b>   |                             |                     |
| 05 al 09 de mayo  |  | <p>Realizar un trabajo escrito sobre el tema: <b>Actividad física y la biomecánica</b>, teniendo en cuenta las siguientes pautas, estructura y organización:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Portada</li> <li>➤ Introducción</li> <li>➤ Objetivos</li> <li>➤ Marco conceptual <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos saludables</li> <li>• Actividad física</li> <li>• Valoración diagnóstica de la condición física</li> <li>• Componentes de la biomecánica aplicada al deporte</li> <li>• Prevención de lesiones mediante la biomecánica</li> </ul> </li> <li>➤ Conclusión</li> <li>➤ Referencias Bibliográficas</li> </ul> <p>Utilizar fuentes de información confiables y profundizar en cada uno de los componentes mencionados anteriormente</p> <p><b>Valor de la actividad: 20%</b></p> |                             |                     |

|                  |  |
|------------------|--|
| 05 al 09 de mayo | <p>Grabar un video, donde puedas explicar de manera teórico práctica, los siguientes compontes de la biomecánica básica aplicada al deporte. El video debe estar estructurado de la siguiente forma:<br/>Un primer componte teórico (5min), donde explique los siguientes compontes de la biomecánica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición y campo de estudio de la biomecánica.</li> <li>• Importancia de la biomecánica en el deporte y la actividad física.</li> <li>• Relación entre la biomecánica y la eficiencia del movimiento.</li> <li>• Importancia de una técnica adecuada para prevenir lesiones.</li> </ul> <p>Un segundo componte practico (5 min), dende analices y corrijas algún gesto técnico de cualquier ejercicio físico utilizando los principios de la biomecánica<br/><b>Valor de la actividad: 40%</b></p> |
|                  | <p>Realizar una bitácora de 100 conceptos relacionado con Educación Física, deportes, actividad física, recreación, uso del tiempo libre y entrenamiento físico.</p> <p><b>Requisitos:</b> Realizados a mano, debe contener una portada, estar enumerados los conceptos y excelente presentación.<br/><b>Valor de la actividad: 20%</b></p>  |
| 05 al 09 de mayo | <p>Preparase para presentar una sustentación del primer punto, de manera oral.<br/><b>Valor de la actividad: 20%</b></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.

