

	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: anual	
Docente (s): Camilo Andrés Torres Charry			
INDICADOR(ES) DE DESEMPEÑO:			
PROCEDIMENTAL: Demuestra capacidad para aplicar procedimientos y actividades físicas que ayuden a mejorar su calidad de vida.			
CONCEPTUAL: Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y social.			
ACTITUDINAL: Aplica a su vida cotidiana prácticas corporales saludables.			
FECHA de presentación	ACTIVIDAD A REALIZAR		
18 – 20 de noviembre	<p>Realizar un trabajo investigativo de los temas a continuación, y con la siguiente estructura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Portada (con una hoja en blanco de contraportada) ➤ Índice. ➤ Introducción. ➤ Objetivos. ➤ Mínimo dos objetivos generales. ➤ Mínimo tres objetivos específicos. ➤ Marco conceptual. <p>TEMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrenamiento invisible y todos sus componentes • Higiene deportiva y todos sus componentes • Estructuración de sesiones de entrenamiento y todos sus componentes • Dinámica del esfuerzo y todos sus componentes • Realizar un plan de entrenamiento para una persona que desea bajar tejido graso, con duración de una semana. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Conclusiones. ➤ Referencias bibliográficas. <p>Utilizar fuentes de información confiables. Valor de la actividad: 35%</p>		

<p>18 – 20 de noviembre</p>	<p>Realizar una sesión de entrenamiento funcional, en esta sesión debes trabajar de manera general todo el cuerpo. Modo de presentación: Grabar un video, donde se pueda observar al estudiante realizando la sesión de entrenamiento funcional y enviarlo a través de un enlace de DRIVE vía correo institucional. Duración: La sesión debe de tener una duración de 10 minutos Criterios de evaluación: cumplir con las fechas de entregas estipulada, correcta ejecución de los ejercicios, organización de las actividades a realizar, uso razonable de los tiempos de descanso y tiempo efectivo de trabajo. Valor de la actividad: 20%</p>
<p>18 – 20 de noviembre</p>	<p>Prepara una sustentación sobre la actividad del primer punto, la cual será evaluada de manera oral. Valor de la actividad: 20%.</p>
<p>18 – 20 de noviembre</p>	<p>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: 25%</p>

OBSERVACIONES:

- Presentar el trabajo con portada, introducción, conclusiones generales y referencias bibliográficas.
- Presentar el trabajo escrito a mano, con normas lcontec o APA
- 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.