

	<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	<b>Grado:</b> 10°	<b>Período:</b> anual	
<b>Docente (s):</b> Camilo Andrés Torres Charry			
<b>INDICADOR(ES) DE DESEMPEÑO:</b>			
<b>PROCEDIMENTAL:</b> Demuestra capacidad para aplicar procedimientos y actividades físicas que ayuden a mejorar su calidad de vida.			
<b>CONCEPTUAL:</b> Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y social.			
<b>ACTITUDINAL:</b> Aplica a su vida cotidiana prácticas corporales saludables.			
<b>FECHA de presentación</b>	<b>ACTIVIDAD A REALIZAR</b>		
<b>18 – 20 de noviembre</b>	<p>Realizar un trabajo investigativo de los temas a continuación, y con la siguiente estructura:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Portada (con una hoja en blanco de contraportada)</b></li> <li>➤ Índice.</li> <li>➤ Introducción.</li> <li>➤ Objetivos.</li> <li>➤ Mínimo dos objetivos generales.</li> <li>➤ Mínimo tres objetivos específicos.</li> <li>➤ Marco conceptual.</li> </ul> <p><b>TEMA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrenamiento invisible y todos sus componentes</li> <li>• Higiene deportiva y todos sus componentes</li> <li>• Estructuración de sesiones de entrenamiento y todos sus componentes</li> <li>• Dinámica del esfuerzo y todos sus compontes</li> <li>• Realizar un plan de entrenamiento para una persona que desea bajar tejido graso, con duración de una semana.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conclusiones.</li> <li>➤ Referencias bibliográficas.</li> </ul> <p>Utilizar fuentes de información confiables.  <b>Valor de la actividad: 35%</b></p>		

<p><b>18 – 20 de noviembre</b></p>	<p>Realizar una sesión de entrenamiento funcional, en esta sesión debes trabajar de manera general todo el cuerpo.  <b>Modo de presentación:</b> 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.  <b>Duración:</b> 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.  <b>Valor de la actividad: 20%</b></p>
<p><b>18 – 20 de noviembre</b></p>	<p>Prepara una sustentación sobre la actividad del primer punto, la cual será evaluada de manera oral.  <b>Valor de la actividad: 20%.</b></p>
<p><b>18 – 20 de noviembre</b></p>	<p>Realizar una bitácora de 100 conceptos relacionado con Educación Física, deportes, actividad física, recreación, uso del tiempo libre y entrenamiento físico.  <b>Requisitos:</b> Realizados a mano, debe contener una portada, estar enumerados los conceptos y excelente presentación.  <b>Valor de la actividad: 25%</b></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.