

	<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> 7°		<b>Período:</b> Anual
<b>Docente (s):</b> Camilo Andres Torres Charry				
<b>INDICADOR(ES) DE DESEMPEÑO:</b>				
<b>Procedimental:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Controla el movimiento en diversos espacios al desplazarse y manipular objetos.</li> <li>➤ Ejecuta actividades físicas identificando los cambios y beneficios para la salud.</li> </ul>				
<b>Actitudinal:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Expresa con su cuerpo diferentes ritmos acordes a un estilo musical. Asume de forma eficiente el respeto, el cuidado de los espacios y comparte con sus compañeros.</li> <li>➤ Valora la práctica de la actividad física como habito saludable y la asume como parte de su vida diaria</li> </ul>				
<b>Conceptual:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Caracteriza e identifica las diferentes modalidades de la gimnasia deportiva, rítmica y artística.</li> <li>➤ Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades.</li> </ul>				
<b>FECHA de presentación</b>		<b>ACTIVIDAD A REALIZAR</b>		
<b>25 al 27 de noviembre</b>		Realizar la consulta de los siguientes compontes del área de educación física: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consultar 10 generalidades de la Educación Física.</li> <li>• ¿Qué es deporte?</li> <li>• ¿Qué es recreación y ocio?</li> <li>• Defina los términos: propiocepción, intercepción y exterocepción.</li> <li>• Consulte el concepto de los siguientes elementos de la expresión corporal: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gestos</li> <li>✓ Postura corporal</li> <li>✓ Expresión facial</li> </ul> </li> <li>• ¿Qué es la lateralidad?</li> <li>• ¿Qué es actividad física?</li> <li>• ¿Qué es el calentamiento físico?</li> </ul>		

- ¿Cuáles son las fases e importancia del calentamiento físico?
- ¿Cuáles son las capacidades físicas?
- Consulta como se toma el pulso y su importancia en el ejercicio físico
- ¿Qué son las capacidades perceptivo motrices?
- Escriba la historia de la gimnasia
- ¿Qué es la gimnasia?
- ¿Cuáles son las diferentes modalidades de la gimnasia?
- ¿Qué es el ritmo?
- Consultar las diferentes adaptaciones fisiológicas que causa el ejercicio físico.
- ¿Como se mejora la velocidad desde temprana edad?
- Explicar, ¿Por qué la flexibilidad es proporcionalmente inversa a la edad biológica de las personas?
- ¿Qué deportes se trabaja y desarrolla mejor la resistencia cardiovascular?
- Definición de formación deportiva básica
- Consultar beneficios de la actividad física para la salud mental y física.
- Consultar la importancia de adoptar hábitos de vida saludable
- Consultar las recomendaciones de la OMS sobre el tipo de actividad física en los diferentes rangos de edades
- Describirlas fases de una sesión de actividad física
- ¿Cuál es la importancia de estiramientos tanto dinámico como estático en una sesión de ejercicio físico o deportiva?
- ¿Qué es el sistema cardiovascular?
- ¿Cuáles son los componentes del sistema cardiovascular y describir cada uno de ellos?
- ¿Qué es el gasto cardiaco?
- Investigar las enfermedades relacionada con el sistema cardiovascular
- ¿Qué es la hipertensión?
- ¿Cuáles son las causas de la hipertensión o tensión alta?
- ¿Cuáles son las consecuencias de la hipertensión?
- Dibujar el sistema cardiovascular y señalar sus partes
- ¿Qué es el sistema respiratorio?
- ¿Cuáles son los componentes del sistema respiratorio y describir cada uno de ellos?
- Investigar la relación del sistema respiratorio y la práctica de actividad física o deportiva
- Dibujar el sistema respiratorio y señara sus partes
- ¿Qué es el sistema muscular?
- ¿Cuáles son los tipos de músculos?
- ¿Como se puede fortaleces el sistema muscular?
- ¿Qué relación tiene el sistema nervioso con el sistema muscular?

	Valor de la actividad 75%
<b>25 al 27 de noviembre</b>	Elegir una canción a gusto personal, y montar una coreografía donde se refleje la coordinación de los movimientos del cuerpo con el ritmo de la canción. Modo de entrega: grabar un video de una duración de 2 a 3 minutos y enviarlo vía correo electrónico. Valor de la actividad: 25 %

**OBSERVACIONES:**

1. Criterios para la presentación de actividades escritas.

Para la presentación de trabajos escritos se deben tener en cuenta los siguientes requisitos:

1.1 Presentarlas la actividad en hojas de Block o resmas (con portada, introducción, preguntas resultas, conclusiones generales y referencias bibliografías)

1.2 Copiar la pregunta y luego la respuesta de manera sucesiva.

1.3 Las preguntas deberán ir con un color y las respuestas con otro, las preguntas también pueden ir con resaltador.

1.4 Todos los trabajos deberán presentarse con lapicero y los dibujos con colores (Evite el uso de lápiz).

1.5 No se debe dejar renglón, sólo en los títulos y en el punto aparte.

1.6 El texto se deberá construir usando todo el margen de la hoja, tanto en sentido vertical como horizontal.

1.7 El trabajo es personal, debe presentarse con su letra y legible.

2. 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 temáticos sobre los diferentes campos de consulta.
- Google académico.
- Bases de datos.