

	<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> 8°		<b>Período:</b> anual
<b>Docente (s):</b> Camilo Andrés Torres Charry				
<b>INDICADOR(ES) DE DESEMPEÑO:</b>				
<b>ACTITUDINAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Valora y disfruta la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar.</li> </ul>				
<b>PROCEDIMENTAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trabaja en forma armónica todas sus capacidades físicas, las cuales son condicionantes para un buen rendimiento físico.</li> <li>➤ Aplica sus habilidades socio motrices al compartir diversas actividades físicas, generando trabajo en equipo.</li> </ul>				
<b>CONCEPTUAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identifica cómo la práctica motriz incide favorablemente en su desarrollo físico.</li> <li>➤ Responde de manera eficiente a los requerimientos teóricos y prácticos de la actividad física.</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 componentes del área de educación física: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es la importancia que tienen el desarrollo de las capacidades físicas sobre su salud?</li> <li>• ¿Qué es deporte?</li> <li>• ¿Qué es recreación?</li> <li>• ¿Cuál es la diferencia entre juego, deporte y recreación?</li> <li>• ¿Qué son los ejercicios aeróbicos?</li> <li>• Investigar los beneficios del ejercicio para el sistema cardiovascular</li> <li>• Investigar los beneficios del ejercicio para el sistema respiratorio</li> <li>• Cómo se relaciona las emociones con el sistema cardiovascular y respiratorio</li> <li>• ¿Qué es el sistema osteomuscular?</li> <li>• ¿Cuáles son los componentes que conforma el aparato locomotor y describir cada uno de ellos?</li> <li>• Investigar las diferentes fibras musculares y definir cada una de ellas</li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigar los diferentes movimientos de las articulaciones móviles del cuerpo y describir cada una de ellas</li> <li>• Dibujar los movimientos principales de cada una de las articulaciones móviles del aparato locomotor</li> <li>• ¿Cuáles son los beneficios de la coordinación?</li> <li>• ¿Cuáles son los beneficios de la flexibilidad?</li> <li>• ¿Qué es la motricidad?</li> <li>• ¿Cuáles factores influyen en la motricidad?</li> <li>• Investigar las recomendaciones dadas por la OMS, sobre las actividades físicas para: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Niños y jóvenes de 5 a 17 años</li> <li>✓ Adultos de 18 a 64 años</li> <li>✓ Adultos mayores de 65 en adelante</li> <li>✓ Mujeres embarazadas</li> </ul> </li> <li>• Consultar sobre la historia y evolución del baloncesto.</li> <li>• Consultar y dar definición a los diferentes fundamentos técnicos del baloncesto.</li> <li>• Explicar las reglas básicas del baloncesto</li> <li>• Consultar los componentes de la carga de entrenamiento, con sus respectivas definiciones de cada uno de los componentes.</li> <li>• ¿Qué es alimentación saludable?</li> <li>• Consultar sobre la clasificación de los macros y micronutrientes, con su respectivo concepto de cada uno de sus componentes.</li> <li>• Consultar todo lo relacionado sobre las etiquetas nutricionales</li> <li>• ¿Qué son las etiquetas hexagonales y que ley las regula?</li> <li>• Consultar diferentes tipos de alimentos saludables y el impacto positivo que estos tienen en la salud.</li> </ul> <p>Valor de la actividad: 70%</p>
<p><b>25 al 27 de noviembre</b></p>	<p>Prepara una exposición de manera virtual del tema <b>Salud integral</b>. Dividida en dos momentos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Explicación teórica del tema (5 minutos)</li> <li>➤ Realización de una sesión de actividades físicas que promueva la salud integral (5 minutos)</li> </ul> <p>Modo de presentación: grabar un video y enviarlo vía correo institucional a través de un enlace de DRIVE.</p> <p>Valor de la actividad: 30%</p>
<p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <p>Para la presentación de trabajos escritos se deben tener en cuenta los siguientes requisitos:</p> <p>1.1 Presentarlas en hoja de block o resma (con portada, introducción, preguntas resultas, conclusiones generales y referencias bibliografías)</p> <p>1.2 Copiar la pregunta y luego la respuesta de manera sucesiva.</p> <p>1.3 Las preguntas deberán ir con un color y las respuestas con otro, las preguntas también pueden ir con resaltador.</p>	

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.