

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA		CÓDIGO: ED-F-27	VERSIÓN 3
	PLAN DE APOYO		FECHA: 18-09-2020	
Área y/o Asignatura: Educación Física		Grado: 9		Período: anual
Docente (s): Camilo Andrés Torres Charry				
INDICADOR(ES) DE DESEMPEÑO				
Actitudinal: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Asume la importancia de poner en práctica actitudes saludables para mejorar su bienestar. 				
Procedimental: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vivencia diferentes manifestaciones y sensaciones motrices, en diversas actividades y condiciones de juego. ➤ Hace seguimiento y es consciente de los cambios corporales y de la personalidad, obtenidos a través de la práctica seleccionada. 				
Conceptual: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Identifica y reconoce las prácticas de una nutrición saludable y la realización de actividades motrices individuales y grupales en beneficio de la convivencia. ➤ Se apropia de las nociones conceptuales básicas y los principios para la planificación y ejecución de una actividad física adecuada para las condiciones del sujeto y el colectivo. 				
FECHA de presentación		ACTIVIDAD A REALIZAR		
25 al 27 de noviembre		Realizar la consulta de los siguientes componentes del área de educación física: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué son las capacidades físicas? • ¿Cómo se define la resistencia en términos de capacidades físicas? • ¿Qué diferencia hay entre fuerza y potencia muscular? • ¿Cuál es la importancia de la flexibilidad en el rendimiento físico? • ¿Cómo se puede mejorar la coordinación motriz? • ¿Qué son las capacidades coordinativas y cómo se relacionan con las capacidades físicas? • ¿Cuál es el papel de la velocidad en la actividad física? • ¿Qué factores influyen en el desarrollo de las capacidades físicas? 		

	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué es importante evaluar las capacidades físicas en el ámbito deportivo y de la educación física? • ¿Qué es la nutrición y por qué es importante? • ¿Cuáles son los principales grupos de alimentos, con su respectiva definición y cuál es su función en el cuerpo? • ¿Qué es una alimentación balanceada y por qué es importante seguir una? • ¿Qué son las proteínas y qué alimentos las contienen? • ¿Qué son las grasas y cómo pueden afectar la salud? • ¿Cuál es la relación entre una buena nutrición y el rendimiento académico y deportivo? • Consultar sobre la historia y evolución del voleibol. • Consultar y dar definición a los diferentes fundamentos técnicos del voleibol. • ¿Qué es la rotación en voleibol y explicar cómo se realiza? • Consultar los principios del calentamiento físico. • ¿Qué es dieta, nutrientes y nutrición? • Explicar el proceso de la digestión de los alimentos (ingestión, digestión, absorción y excreción) • Consultar sobre las rutas metabólicas. • ¿Qué son las etiquetas hexagonales y que ley las regula? • ¿Qué es el gasto energético? • ¿Qué es el balance energético? • ¿Qué es la aptitud física? • ¿Cuál es la importancia de la valoración de la condición física? • Consultar 2 test para evaluar la resistencia como capacidad física, y describir cada uno de ellos • Consular 2 test para evaluar la fuerza como capacidad física y describir cada uno de ellos • Consultar 2 test para evaluar la velocidad como capacidad física y describir cada uno de ellos • ¿Cuál es la importancia del monitoreo continuo en el ámbito de la actividad física? • Investigar sobre los principios biológicos del entrenamiento deportivo y describir cada uno de ellos con autores <p>Valor de la actividad: 70%</p>
<p>25 al 27 de noviembre</p>	<p>Grabar un video, el cual se va a dividir en dos momentos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicación de cada uno de los principios biológicos del entrenamiento

- Explicación y realización de dos de los test mencionados en el primer punto.

Modo de entrega: enviarlo vía correo institucional, mediante un enlace de drive

Duración del video: 7 a 10 min

Es necesario que se pueda identificar al estudiante en el video

Valor de la actividad: 30 %

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 en hojas de block o resma (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. No se recibe trabajo impresos

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 en un tamaño normal de escritura. Aquellos

estudiantes que escriban con letras grandes deberán usar un tamaño mediano.

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.