

	<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> 11°		<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 la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas.</li> <li>• Ejecuta adecuadamente ejercicios y juegos que requieren control, exploración corporal y coordinación.</li> </ul>				
<b>ACTITUDINAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Progresa en la adquisición de hábitos saludables cotidianos y los proyecta en su contexto.</li> </ul>				
<b>CONCEPTUAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades.</li> <li>• Demuestra con resultados y con apoyos conceptuales y científicos los beneficios de asumir los hábitos de vida saludable.</li> </ul>				
<b>FECHA de presentación</b>		<b>ACTIVIDAD A REALIZAR</b>		
<b>25 al 27 de noviembre</b>		Realizar un trabajo escrito, teniendo en cuenta las siguientes pautas, estructura y organización: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Portada</li> <li>➤ Introducción</li> <li>➤ Objetivos</li> <li>➤ Marco conceptual <ul style="list-style-type: none"> <li>• Todo lo relacionado con valoraciones iniciales en educación física.</li> <li>• Componentes de una sesión de entrenamiento y describir cada uno de ellas.</li> <li>• Principios biológicos del entrenamiento deportivo, describir cada uno de ellos.</li> </ul> </li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar un circuito físico, con dibujo y explicación, donde se estén trabajando las cuatro capacidades físicas básicas.</li> <li>• Consultar todo lo relacionado sobre el entrenamiento funcional.</li> <li>• Explicar los diferentes mecanismo y protocolos de prevención de lesiones</li> <li>• Investigar sobre todos los compontes que hay que tener presentes al momento de planificar y organizar un evento deportivo y explicar cada uno de ellos</li> </ul> <p>➤ Conclusión</p> <p>➤ Referencias Bibliografías</p> <p>Utilizar fuentes de información confiables.</p> <p><b>Valor de la actividad: 45%</b></p>
<p><b>25 al 27 de noviembre</b></p>	<p>Realizar una bitácora de 100 conceptos sobre educación física, recreación, deportes y entrenamiento físico.</p> <p><b>Requisitos:</b> Realizados a mano, debe contener una portada, estar enumerados los conceptos y excelente presentación.</p> <p><b>Valor de la actividad: 25%</b></p>
<p><b>25 al 27 de noviembre</b></p>	<p>Realizar una sesión de entrenamiento funcional, en esta sesión debes trabajar de manera general todo el cuerpo.</p> <p><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.</p> <p><b>Duración:</b> La sesión debe de tener una duración de 10 minutos</p> <p><b>Criterios de evaluación:</b> 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.</p> <p><b>Valor de la actividad: 30%</b></p>
<p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentar el trabajo con portada, introducción, conclusiones generales y referencias bibliográficas.</li> <li>• Presentar el trabajo escrito a mano, con normas lcontec o APA</li> <li>• Presentar el trabajo en hoja de block o resma (con preferencia tamaño carta y sin rayas)</li> </ul> <p>Criterios de evaluación.</p> <p>Para la valoración de las consultas se tendrán en cuenta los siguientes criterios:</p> <p>2.1 Cumplir con los requisitos anteriores.</p> <p>2.2 Extensión de la consulta o trabajo.</p>	

- 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.