

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA		CÓDIGO: ED-F-27	VERSIÓN 3
	PLAN DE APOYO		FECHA: 18-09-2020	
Área y/o Asignatura: Educación Física		Grado: 11°		Período: Anual
Docente (s): Camilo Andres Torres Charry				
INDICADOR(ES) DE DESEMPEÑO:				
PROCEDIMENTAL: <ul style="list-style-type: none"> • Controla la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas. • Ejecuta adecuadamente ejercicios y juegos que requieren control, exploración corporal y coordinación. 				
ACTITUDINAL: <ul style="list-style-type: none"> • Progresa en la adquisición de hábitos saludables cotidianos y los proyecta en su contexto. 				
CONCEPTUAL: <ul style="list-style-type: none"> • Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades. • Demuestra con resultados y con apoyos conceptuales y científicos los beneficios de asumir los hábitos de vida saludable. 				
FECHA de presentación		ACTIVIDAD A REALIZAR		
25 al 27 de noviembre		Realizar un trabajo escrito, teniendo en cuenta las siguientes pautas, estructura y organización: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Portada ➤ Introducción ➤ Objetivos ➤ Marco conceptual <ul style="list-style-type: none"> • Todo lo relacionado con valoraciones iniciales en educación física. • Componentes de una sesión de entrenamiento y describir cada uno de ellas. • Principios biológicos del entrenamiento deportivo, describir cada uno de ellos. 		

	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar un circuito físico, con dibujo y explicación, donde se estén trabajando las cuatro capacidades físicas básicas. • Consultar todo lo relacionado sobre el entrenamiento funcional. • Explicar los diferentes mecanismo y protocolos de prevención de lesiones • 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 <p>➤ Conclusión</p> <p>➤ Referencias Bibliografías</p> <p>Utilizar fuentes de información confiables.</p> <p>Valor de la actividad: 45%</p>
<p>25 al 27 de noviembre</p>	<p>Realizar una bitácora de 100 conceptos sobre educación física, recreación, deportes y entrenamiento físico.</p> <p>Requisitos: Realizados a mano, debe contener una portada, estar enumerados los conceptos y excelente presentación.</p> <p>Valor de la actividad: 25%</p>
<p>25 al 27 de noviembre</p>	<p>Realizar una sesión de entrenamiento funcional, en esta sesión debes trabajar de manera general todo el cuerpo.</p> <p>Modo de presentación: 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>Duración: La sesión debe de tener una duración de 10 minutos</p> <p>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.</p> <p>Valor de la actividad: 30%</p>
<p>OBSERVACIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) <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.