

AÑO: 2020	
ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	
DOCENTE: ANDRÉS VARGAS	
TRABAJO: PROMOCIÓN ANTICIPADA	
GRADO: 10	

FECHA DE ENTREGA:

ESTUDIANTE:

GRUPO ACTUAL:

INDICADORES DE DESEMPEÑO

- Conoce los diferentes juegos tradicionales como medio de aprovechamiento del tiempo libre y realiza ejercicio acorde a sus capacidades.
- Aplica el plan de trabajo para realizar ejercicio físico y actividades recreativas en su tiempo libre.
- Es consciente de sus capacidades motrices y físicas, asumiendo los juegos y actividades recreativas como espacio para el crecimiento humano y respetando a los demás.

COMPETENCIAS A REFORZAR

- Conceptos básicos de educación física.
- Test o pruebas para evidenciar estado físico.
- La importancia del ejercicio como calidad de vida.
- El calentamiento, esencial para prevenir lesiones.
- Las emociones. La influencia del ejercicio.
- Fundamentos fisiológicos para la elaboración de un plan de entrenamiento.
- Plan de entrenamiento para realizar ejercicio físico.
- Expresión corporal.
- Creación de coreografías por medio del baile.
- Técnica en el deporte.

PRESENTACIÓN ADECUADA DEL TRABAJO

Para realizar este trabajo debe tener en cuenta que todo debe ser hecho a mano y realizado por el alumno/na. Dibujos (Coloreados), gráficas, esquemas etc. Deben ser realizados a mano.

Debe presentar el trabajo antes de las fechas previstas por el colegio para poder realizar la sustentación, además de presentar el examen. **OJO**, el trabajo debe ser entregado y sustentado, con buena presentación y ortografía. No escribir con letra exageradamente grande para llenar espacios o dejar reglones en cada línea para dejar espacios solo por cumplir.

El trabajo se presentará en hojas de block.

TRABAJO

1. En tres hojas de block escribir un ensayo sobre la Educación física que contenga:

- Concepto de Educación Física.
- Importancia de la Educación Física en el sistema educativo.
- Relevancia de la Educación Física para concientizar sobre la salud.
- Realizar 1 dibujo (una hoja por dibujo) característico de la educación física.

2. En dos hojas de block investigar sobre el Ejercicio Físico que contenga:

- Concepto de ejercicio físico.
- Importancia de realizarlo.
- Beneficios para la salud.
- Realizar 1 dibujo (una hoja por dibujo) característico del Ejercicio Físico.

3. En tres hojas de block investigar sobre la Actividad Física que contenga:

- Concepto de actividad física.
- Importancia de realizarla.
- Beneficios para la salud.
- Actividad Física como promotor para la prevención de enfermedades.
- Realizar 1 dibujo (una hoja por dibujo) característico de la actividad física.

4. En 3 hojas de block investigar sobre el deporte que contenga:

- Concepto de deporte.
- Importancia para la humanidad.
- Investigar dos deportes que a usted le guste.
- En dos hojas de block (una por cada dibujo) realizar dibujos de los deportes que usted eligió.

5. En una hoja de block realizar un ensayo con sus propias palabras sobre:

- El deporte ¿Es salud o no? Argumente porque si o porque no es salud para usted.

6. Investigar sobre las lesiones deportivas más comunes en dos hojas de block.
7. Realizar dibujos grandes y bien hechos de al menos 10 tipos de fracturas.
8. Investigar en dos hojas de block sobre la influencia del ejercicio en las emociones.
9. En dos hojas de block realizar dibujo del cuerpo humano con los principales músculos y otro dibujo del cuerpo humano y los principales huesos.
10. En tres hojas de block investigar sobre el baile:
 - Influencia en la expresión corporal.
 - Tipos de danzas colombianas.
11. En una hoja investigar sobre la expresión corporal y la importancia de usarla adecuadamente.
13. Investigar en tres hojas de block sobre la técnica y su importancia en el deporte.
14. En tres hojas de block investigar sobre la programación del ejercicio y realizar una simulación de su propio plan de entrenamiento.