

PLAN DE TRABAJO

ÁREA:	Educación física	GRADO:	11
DOCENTE	Jonathan camilo forero cuellar	PERÍODO	Primero

META DE APRENDIZAJE:

Comunicar e interpretar críticamente sobre los procedimientos de calentamiento y recuperación antes y después de una actividad física, al tiempo que las expreso de manera efectiva, como parte del compromiso con la promoción del cuidado integral del cuerpo

PLAN DE TRABAJO

En este espacio, encontrará el plan de trabajo del área de educación física, A continuación, se presentan dos videos y un archivo sobre las temáticas vistas en el periodo:

1. Fases del calentamiento

<https://www.youtube.com/watch?v=2fDg9j5R7cw>

2. Higiene y cuidado del cuerpo

<https://www.youtube.com/watch?v=cByEdyUcx00>

3. Condición física

<https://www.youtube.com/watch?v=fsiyBHUGE34>

ACTIVIDADES DE APROPIACIÓN

1. Sobre el primer video de las fases de calentamiento realizar un trabajo escrito en hojas cuadrículadas y a mano donde se hagan las fases de calentamiento de 10 deportes diferentes (el trabajo deberá tener por deporte una pagina mínimo y deberá tener graficas donde se explique el proceso)
2. Sobre el segundo video higiene y cuidado del cuerpo , realizar un dibujo en papel cartulina donde se especifiquen las zonas del cuerpo humano y que medidas higiénicas y de cuidado se pueden tener (mínimo 5 partes del cuerpo)
3. Sobre el tercer punto que habla de condición física , realizar cartelera para exponer donde se explique lo aprendido en el video
4. Realizar el triatlón de 3 pruebas que el profesor tiene preparado para uds y en base a este se mejorara la nota obtenida en el transcurso del primer periodo, este consiste en : velocidad - fuerza y resistencia de la parte inferior del cuerpo

EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES:

El estudiantado tendrá Que presentar los trabajos asignados y la fecha de presentación será en la semana del 29 de abril al 03 de mayo. Tener en cuenta que el numero tareas asignadas y actividades se evaluaran completas es decir , se deberá entregar en su totalidad y se evaluaran con el mismo porcentaje (todos los trabajos serán entregados y sustentados en horas de clase de educación física)