



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
MANUEL URIBE ÁNGEL**

Resolución 16727 de Diciembre 20 de Diciembre de 2010
Modificada mediante Resolución N° 201850018639 de febrero 23 del 2018
CODIGO DANE 105001005380 NIT 900412664-3 NUCLEO EDUCATIVO 915
¡La Excelencia comienza con la convivencia!

PLAN DE APOYO Y PROFUNDIZACIÓN PERIODO: __I__ 2019.

NOMBRE DEL DOCENTE: _ Maria Isabel Herrera Velásquez _

FECHA: 18 de marzo de 2019 **AREA:** Educación Física **GRADO:** __Décimos__

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

- 1,1 Conocimiento de la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades.
- 1,2 Planificación de rutinas diarias, para mejorar su condición física.
- 2,1 Perfeccionamiento en la ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices
- 3,1. Dominio de técnicas y tácticas deportivas

DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES PEDAGOGICAS A DESARROLLAR:

Consultar y realizar un trabajo escrito (a mano, no se aceptan trabajos en computador).

1. Investigar qué son las capacidades físicas y cuáles son (se debe describir cada una de ellas)
2. Investiga cuáles son los tipos de fuerza (capacidad física) y cómo es posible desarrollarlos.
3. Investiga cuáles son los tipos de resistencia (capacidad física) y cómo es posible desarrollarlos.
4. Investiga cuáles son los beneficios de realizar actividad física.
5. Investiga qué es un plan de entrenamiento, qué elementos lo componen y qué aspectos se deben tener en cuenta para construirlo.
6. Investiga qué es la carga del entrenamiento.
7. Investiga qué son las fuentes energéticas y qué papel cumplen en la planificación del entrenamiento.
8. Investiga qué es intensidad, frecuencia, densidad y volumen en el entrenamiento.
9. Investiga qué es la supercompensación y qué importancia tiene en el entrenamiento.
10. Investiga qué es el sistema endocrino y cómo se relaciona con la actividad física.
11. Construir un plan de entrenamiento, orientado a un objetivo que tengas (pérdida de grasa, hipertrofia muscular, salud, etc.). Debes especificar según tu objetivo la carga de entrenamiento, teniendo en cuenta intensidad, volumen, densidad y frecuencia. Además debes planificar por lo menos dos semanas de entrenamiento (día a día).

RUBRICA

- **Porcentaje evaluación:**

20% TRABAJO ESCRITO y 80% SUSTENTACIÓN

- **ELEMENTOS A EVALUAR**

La sustentación se realizará a partir de un examen teórico y uno práctico, ambos teniendo como referencia algunos de los puntos desarrollados en el taller. El estudiante deberá presentar el taller y disponerse para las dos evaluaciones que constituirán el refuerzo de lo visto en el periodo uno. En esta prueba se medirá las competencias adquiridas por el estudiante. Para la prueba práctica el estudiante debe desarrollar una sesión de las planificadas en el punto 11.

FECHAS: Entre el 18 y el 22 de marzo

FIRMA DEL DOCENTE: