INSTITUCIÓN EDUCATIVA
MANUEL URIBE ÁNGEL
Resolución 16727 de Diciembre 20 de Diciembre de2010
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 y Pedro Pablo Gil Vargas_

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

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

1,1 Relación de las variaciones del crecimiento de su cuerpo con la realización de movimientos.

2,1 Combinación de técnicas de tensión-relajación y control corporal

3,1 Comprensión de los conceptos de las pruebas que miden la capacidad física, haciendo aplicación de ellas.

3,2 Relacionamiento de las emociones con estados fisiológicos del cuerpo (sudoración, agitación, alteración de la frecuencia cardiaca y respiratoria)

DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES PEDAGOGICAS A DESARROLLAR:
Consultar y realizar un trabajo escrito (a mano, no se aceptan trabajos en computador).

1. Consultar qué es el sistema osteomuscular y cuáles son sus principales funciones
2. Realizar un dibujo del sistema osteomuscular y poner sus partes
3. Realiza un cuento en el que describas cómo funcionan en conjunto los huesos, tendones, ligamentos y músculos para permitir el movimiento humano
4. Consultar qué es una prueba de medición física y para qué sirve
5. Consultar qué son las capacidades físicas y cómo pueden medirse.
6. ¿Cuál es la importancia de las pruebas de medición física?
7. Escoge tres pruebas de medición física, descríbelas y realiza un dibujo.
8. Consulta cuáles son los cambios fisiológicos que se dan al realizar la actividad física
9. Explica por qué aumenta la frecuencia cardiaca, la frecuencia respiratoria y la temperatura corporal mientras hacemos ejercicio
10. Realiza una lista de mínimo 10 beneficios que trae realizar actividad física
11. Consulta qué es la higiene y por qué es importante
12. Consulta cómo ha cambiado con el tiempo la concepción de la higiene y que efectos ha tenido en la salud de las personas
13. Realiza un manual de higiene en el que incluyas mínimo 10 hábitos que puedas practicar en tu vida diaria. Debe tener ilustraciones.
14. Consulta qué es el calentamiento, cuáles son sus funciones y cómo se realiza.

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.

FECHAS: Entre el 18 y el 22 de marzo

FIRMA DEL DOCENTE: