	INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN DE DIOS CARVAJAL	Código FP 67
	FORMATO PARA ELABORACIÓN DE MÓDULOS	01-07-2020

MÓDULO No 1 FECHA: 25 DE ENERO HASTA 12 DE MARZO DEL 2021			
Área o Asignatura: EDUCACIÓN FISÍCA	Grados: FLEXIBILIZACIÓN S-1	Intensidad Semanal: 1 HORA	Periodo: PRIMERO
Docente(s): ARNOLD OSPINA MORALES			
Fecha de entrega: 25 DE ENERO HASTA 12 DE MARZO DEL 2021			
Contacto del/los docentes(s): fox8125@hotmail.com			
Horarios y forma de atención del/los docentes(s): MIERCOLES de 12:00 a.m. a 1:00 p.m. por el correo electrónico, por wats up o por meet con previa información			

Preguntas problematizadora: ¿Cómo puede la actividad física mejorar mi calidad de vida?

Competencias a trabajar en este modulo

- Competencia motriz.
- Competencia expresiva corporal.
- Competencia axiológica corporal.

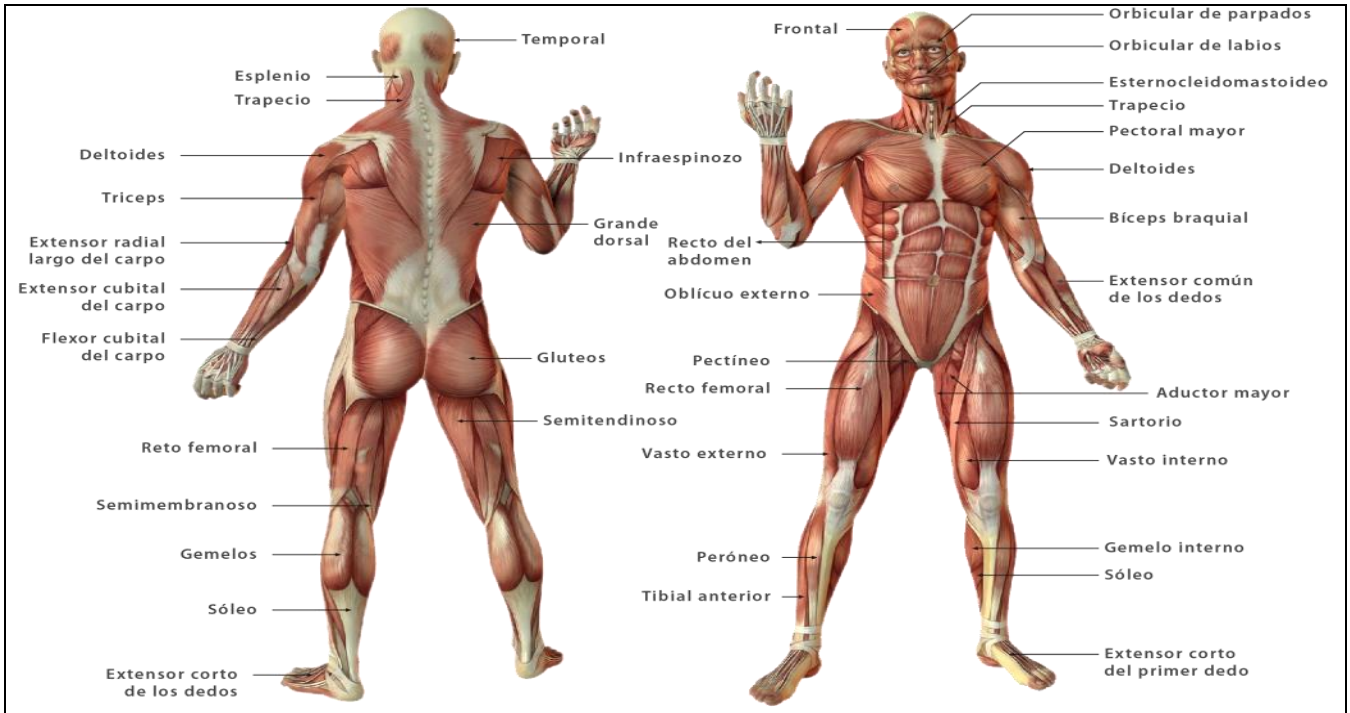
Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.
Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.
Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.

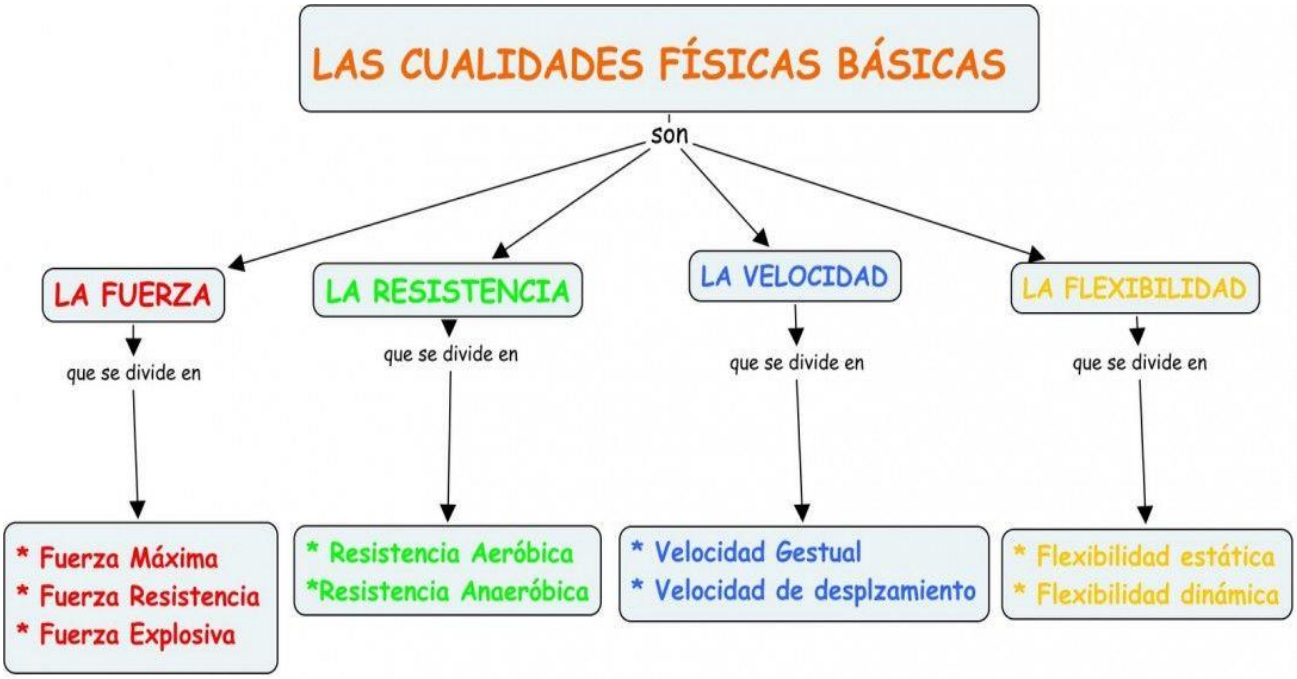
Introducción:

La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc.

Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

Teoría:





¿Quieres saber en qué se parece un deportista con un emprendedor? El experto enumera las siete similitudes básicas que existen entre los atletas de alto rendimiento y empresarios de éxito:

1. **Pasión:** la mayoría de los empresarios son impulsados por la pasión por su negocio. Es esta fuerza la que los mantiene trabajando hasta altas horas de la madrugada, sin fines de semana ni vacaciones. Al igual que el atleta que abandona todo para entrenar y alcanzar su máximo potencial.

2. **Tenacidad:** cuando todo va bien, es fácil ser un emprendedor. Pero el verdadero empresario sigue insistiendo incluso cuando las cosas son difíciles y a menudo se niega a aceptar la derrota en la búsqueda de soluciones. La misma tenacidad que debe tener un atleta para terminar, por ejemplo, una triatlón.
3. **Confianza en sí mismo:** Los emprs reglas eson mucho más propensos a tomar riesgos, solo por el hecho de estar convencidos de que sus capacidades y que obtendrán buenos resultados. Lo mismo en el deporte, en donde sentirse capaz es fundamental para lograr el éxito.
4. **Tolerancia a la frustración:** Da miedo tomar riesgos, iniciar un nuevo negocio, apostar todo lo que se tiene en un proyecto. El emprendedor debe ser capaz de usar ese miedo como propulsor. Así como un futbolista puede tener miedo de preparase durante 4 años y lesionarse justo antes del mundial.
5. **Visión:** Visualizar el camino al éxito es una característica indispensable del emprendedor. Al igual que el deportista que mentaliza antes de cada juego, la imagen de la victoria, el resultado del juego el emprendedor debe ser capaz de visualizar lo que quiere lograr para tener clara cuál es su meta a seguir.
6. **Flexibilidad:** El ser capaz de hacer cambios, adaptarse a las circunstancias y asumir nuevas responsabilidades y más trabajo son características esenciales de un emprendedor y un deportista.
7. **Romper las reglas y los límites:** El emprendedor al igual que el deportista debe desafiar los límites y las reglas establecidas, solo de esa forma logrará alcanzar lo que parecía imposible.

Taller:

1. Dibuja el sistema muscular y memoriza al menos 8 músculos (nombre y ubicación)
2. Escribe cuales son y el significado de cada una de las 4 capacidad o cualidades físicas.
3. Realiza un breve resumen de la biografía del ciclista " Egan Bernal"
4. Que te aporto para tu vida la biografia de Egan Bernal
5. Cuáles son las claves para ser exitoso en el deporte.
6. Escribe 6 beneficios al realizar actividad física.
7. Cuáles son los pasos para prevenir un contagio viral.

Evaluación:

El modulo se evaluara bajo ciertos parámetros en los que se encuentra incluido la ortografía, la presentación, la puntualidad, la originalidad y derechos de autor.
El estudiante luego de realizar este módulo debe de estar capacitado para responder preguntas relacionadas con la temática abordada.
NOTA: El modulo solucionado deberá ser enviado al correo electrónico: fox8125@hotmail.com antes de la fecha que se tiene programada debe enviarlo solo una vez y no puede olvidarse anexar en el asunto del correo su nombre completo y grado que cursa actualmente sino lo hace no podrá ser evaluado correctamente.

PROCESO DE AUTOEVALUACIÓN DE TRABAJO CON MÓDULOS					
EJE A EVALUAR	**CRITERIO DE EVALUACIÓN**	**SUPERIOR**	**ALTO**	**BÁSICO**	**BAJO**
Responsabilidad e Interés	Leí toda la información del módulo.				
	Realicé las actividades teniendo en cuenta un horario				
	Realicé las actividades completas y en el tiempo establecido				
	Seguí atentamente las instrucciones de cada actividad				
	Hice preguntas a un adulto cuando no comprendí algo				
Académico	Estudie todos los temas propuestos				
	Desarrolle cada una de las actividades propuestas				

	Hice uso de la estética para la realización de trabajos				
Sobre el módulo	El contenido fue interesante y entretenido				
	Los temas incluidos me aportaron como persona				
	El contenido fue de fácil comprensión				
Mi opinión sobre el trabajo realizado y sugerencias:					

Bibliografía:

- https://capitalhumano.emol.com/5853/caracteristicas-exito-comparten-deportistas-emprendedores/
- http://bibliotecadigital.usbcali.edu.co/bitstream/10819/5719/1/Capacidades_Fisicas_Condicionales_Nanclares_2018.pdf
- https://es.wikipedia.org/wiki/Sistema_muscular
- Enciclopedia virtual del deporte