

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-20
	GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO	Versión: 01
		Página 1 de 2

Área o asignatura	Docente	Estudiante	Grado	Grupo	Fecha de entrega	Periodo
<i>EDUCACIÓN FÍSICA EXP. CORPORAL</i>	<i>HÉCTOR ALBEIRO RENDÓN</i>		<i>SEPTIMO</i>	<i>1° ---3°</i>	<i>20 DE MAYO AL 3 DE JUNIO</i>	<i>SEGUNDO PERIODO</i>

<p><b>¿Qué es un refuerzo?</b></p> <p>Es una actividad que desarrolla el estudiante adicional y de manera complementaria para alcanzar una o varias competencias evaluadas con desempeño bajo. Semana 9 Y 10</p> <p><b>Actividades de autoaprendizaje:</b> Observación actividades físico - deportivas, lecturas, documentos, talleres, consultas sobre las temáticas vistas durante el periodo.</p> <p><b>Nota:</b> los trabajos varían de dificultad de grado a grado, de acuerdo a las indicaciones dadas por el docente en cada clase, la presentación de los mismos mejora de acuerdo al grado, ya que, los niveles de competencia de los estudiantes ascienden de grado en grado.</p> <p>Los planes de mejoramiento se deben presentar en hora de clase con buena disposición, disciplina y respeto.</p> <p>Se debe preparar cada una de las actividades previamente en casa para presentar en forma asertiva.</p> <p>Los estudiantes con incapacidad médica presentan los trabajos escritos con su respectiva sustentación oral o escrita.</p>	<p><b>Estrategias de aprendizaje</b></p> <p>El plan de mejoramiento busca preparar temas trabajados en clase como: las actividades físicas básicas para obtener un desarrollo integral a través de la preparación física, evitar lesiones físicas teniendo en cuenta que el calentamiento físico y las actividades de recuperación son fundamentales para lograr un desarrollo integral básico. El estudiante debe desarrollar de forma autónoma a partir de la observación de vídeos, análisis e interpretación de imágenes y lecturas sobre las temáticas de la unidad, preguntas abiertas. El estudiante comprenderá la importancia de tener una formación físico deportiva para mejorar su condición física y la salud.</p> <p>Realizar actividades de autoaprendizaje</p> <p><b>Temáticas</b></p> <p><b>DISCIPLINAS DEPORTIVAS; ATLETISMO, BALONCESTO, VOLEIBOL Y AJEDREZ</b></p> <p><b>Preparación física</b></p> <p><b>Movimientos corporales Y CAPACIDADES FÍSICAS</b></p> <p><b>Calentamiento físico</b></p> <p><b>Estado de calma o recuperación.</b></p> <p><b>Estreching.</b></p> <p><b>Test de cuerda.</b></p> <p><b>Talleres y actividades afines al tema</b></p> <p><b>Trabajos escritos con sustentación (sopas de letras, crucigramas, afiches, Plegables..).</b></p>
---	--

Competencia	Actividades	Entregables	Evaluación
Analiza e identifica los principales efectos del calentamiento y el trabajo físico progresivo y adaptado a las diferencias individuales IDENTIFICA Y DESARROLLA LAS DIFERENTES DISCIPLINAS DEPORTIVAS, analiza cada una	Desarrollar taller dado en clase en la semana 7 del periodo finalizado, apuntes realizados en el cuaderno de educación física; 1. Definición de los términos de cada uno de los movimientos corporales, calentamiento y estiramientos físicos. 2. Elaboración de una maqueta del baloncesto y explica sus movimientos, la forma como capturan, desplazan y valores. Jugadas excepcionales (dribling, pases, fintas, amagues, lanzamiento y doble ritmo (derecho, izquierdo, centro, telarañas, sistema de juego)	Se entrega durante la semana en hora de clase y realiza las respectivas sustentaciones. <b>1. <u>Taller y afiche (40x40cm) de baloncesto.</u></b>	<b>60 %</b> <b><u>entregables</u></b>



<p>de sus técnicas y reglamentos adaptados a las diferencias individuales y a los ritmos del desarrollo integral de cada grado.</p> <p>Afianza, discute y analiza las diferentes temáticas físico – deportivas y las proyecta a las prácticas físico – deportivas.</p> <p>Desarrolla y contextualiza diferentes temáticas y las plasma en dibujos, maquetas y otros trabajos de motricidad fina</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Elaboración de un afiche de 40 x 40 cm., de la disciplina deportiva que te llame la atención (color, diseño, presentación).</li><li>4. Elaboración de un plegable y un afiche sobre el baloncesto, llena todas las caras, utiliza color, gráficos y buena presentación.</li><li>5. Presenta el cuaderno el taller vistos en la unidad como requisito.</li></ol> <p>SUSTENTACIÓN</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. <u>Realiza el dribling en todas las direcciones y con cada una de las manos</u></li><li>2. <u>Realiza los diferentes pases con técnica.</u></li><li>3. <u>Realiza los doble ritmos con la mano izquierda, derecha, centro. Crossover.</u></li><li>4. <u>Realizar el calentamiento en forma adecuada (al inicio de la sustentación)</u></li><li>5. <u>Técnica de lanzamiento a 1, 2 y tres puntos.</u></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>2. <u>Maqueta de baloncesto, medidas y jugadores buena presentación.</u></li><li>3. <u>Sopa de letras con 30 términos de baloncesto</u></li><li>4. <u>Afiche de 40x40cm, de baloncesto.</u></li><li>5. <u>Crucigrama de 15x15, con sus respectivas pistas (de baloncesto).</u></li></ol>	<p><b>40% sustentación Pruebas físico – deportivas.</b></p>
---	---	--	---