

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-20
	GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO	Versión: 01
		Página 1 de 3

Área o asignatura	Docente	Estudiante	Grado	Fecha de entrega	Periodo
Educación física	Jason Cardona Gómez		10	Miércoles 26 de marzo	1

<p>¿Qué es un refuerzo?</p> <p>Es una actividad que desarrolla el estudiante adicional y de manera complementaria para alcanzar una o varias competencias evaluadas con desempeño bajo.</p> <p>Actividades de autoaprendizaje: Observación de vídeos, lecturas, documentos, talleres, consultas.</p> <p>*Los cuadernos desatrasados no constituyen evidencia de aprendizaje</p>	<p>Estrategias de aprendizaje</p> <p>Realizar actividades de autoaprendizaje sobre los siguientes temas:</p> <p>Capacidades física Velocidad Resistencia Fuerza</p>
---	---

Competencia	Actividades	Entregables	Evaluación
<p>1. Competencias de desempeño físico: Ejecuta o intenta ejecutar apropiadamente, y de acuerdo a sus posibilidades, algunas acciones motrices, y/o procedimientos Relacionados con el eje temático que se analiza.</p> <p>2. Competencias básicas: Asimila algunas teorías, discursos Y conceptos relevantes propios del área, que son analizados en el</p>	<p>Taller</p> <p>¿Qué son las capacidades físicas? ¿Cuáles son las capacidades físicas? ¿En cuántas categorías se dividen las capacidades físicas? Para cada CATEGORÍA de las capacidades físicas realiza lo siguiente:</p> <p>1. Inventa 6 juegos donde se trabaje cada categoría de las capacidades físicas (son 24 en total). 2. Cada juego debe tener la siguiente estructura: Nombre del juego, Objetivo del juego, descripción del juego, dibujo pintado del juego.</p> <p>Define los tipos de velocidad en la actividad física Define los tipos de resistencia aplicados a la actividad física Define los tipos de fuerza aplicados a la actividad física</p>	<p>Los insumos a entregar son dos:</p> <p>1. La actividad teórica resuelta 2. Entrega manualidades</p> <p>Después de esto:</p> <p>3. Actividad física (2 veces) después de la jornada escolar</p>	<p>La evaluación de este plan de mejoramiento de periodo consiste en asignar unos porcentajes a las 3 actividades asignadas, estos porcentajes se distribuyen así:</p> <p>1 Actividad teórica: 30% 2 Manualidades: 30% 2 Actividad practica: 40% debes realizar la parte práctica en la</p>



<p>periodo (los reconoce y los comprende) – asocia razonablemente, los temas analizados en clase, con el funcionamiento, salud y operatividad de su cuerpo. - Trata de aplicar algunos conocimientos que adquiere, a su vida cotidiana. - se expresa verbalmente usando términos propios del tema, en forma fluida y mostrando coherencia.</p>	<p>Por cada tipo de velocidad consultado, inventa o consulta 3 actividades prácticas para realizar en clase. Cada una debe tener la siguiente estructura:</p> <p>Nombre de la actividad Descripción de la actividad Dibujo PINTADO de la actividad</p> <p>Por cada tipo de resistencia consultado, inventa o consulta 3 actividades prácticas para realizar en clase. Cada una debe tener la siguiente estructura:</p> <p>Nombre de la actividad Descripción de la actividad Dibujo PINTADO de la actividad</p> <p>Por cada tipo de fuerza consultado, inventa o consulta 3 actividades prácticas para realizar en clase. Cada una debe tener la siguiente estructura:</p> <p>Nombre de la actividad Descripción de la actividad Dibujo PINTADO de la actividad</p> <p>Actividad: el calentamiento.</p> <p>Realiza un mapa conceptual teniendo en cuenta los pasos para realizar un correcto calentamiento. Describe la importancia de cada uno de los pasos.</p> <p>Actividad de manualidad</p>		<p>institución con el docente</p> <p>La suma de estas actividades representan el 100% del plan de mejoramiento, por lo que se debe entregar en su totalidad</p>
--	--	--	---



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-20

GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO

Versión: 01

Página 3 de 3

En el siguiente video se explica cómo realizar materiales deportivos, debes construir 4 tenman. Por favor tener en cuenta entregar las manualidades **bien realizadas y recubierta con cinta**, observar bien el video explicativos para hacerlo correctamente

Tenman

<https://www.youtube.com/watch?v=k2gqmPGRXfg&t=27s>

*Para los vídeos, observe los vídeos y haga una lista de los temas y subtemas desarrollados en cada uno. Si en un vídeo se desarrollan ejercicios o problemas, transcribalos a una hoja de bloc e indique el tema al que corresponden. Para los talleres, resuelva los ejercicios, problemas o preguntas en una hoja de bloc, indicando procedimiento o argumentos las preguntas hechas por los docentes. Para los resúmenes, utilice herramientas diferentes al texto, pueden ser flujogramas, mapas mentales, mapas conceptuales. La presentación de los trabajos debe ser ordenada y clara. Para la sustentación del trabajo, debe presentarla puntualmente como se lo indique el docente.