

	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°	Jueves 5 de junio en el cuaderno de la materia	2

<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>Voleibol Capacidades físicas</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 periodo (los reconoce y los comprende) – asocia razonablemente, los temas analizados en</p>	<p>Taller</p> <p>¿Qué son las capacidades físicas? ¿Cuáles son las capacidades físicas? ¿En cuántas categorías se dividen las capacidades físicas? Mínimo son 7 categorías 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. 2. Cada juego debe tener la siguiente estructura:</p> <p>Nombre del juego Objetivo del juego Descripción del juego Dibujo pintado del juego.</p> <p>Define qué es el Voleibol ¿Cómo se juega el Voleibol?</p>	<p>Los insumos a entregar son dos:</p> <p>1. La actividad teórica resuelta en su totalidad</p> <p>2. Actividad física (2 veces) después de la jornada escolar (12:50)</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 realizada en su totalidad: 50%</p> <p>2 Actividad practica: 50% debes realizar la parte práctica en la institución con el docente dos días</p>



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.

Describe al menos 15 normas de voleibol
Dibuja el terreno de juego de voleibol incluida la altura de la maya para hombres y mujeres.

Consulta los ganadores de los juegos olímpicos de voleibol desde 1980 hasta la actualidad, tanto hombres como mujeres

Realiza un escrito de 3 párrafos, cada uno de al menos 10 renglones donde justifiques porqué estos países ganadores en los juegos olímpicos han llegado a conquistar esta competencia y que le falta a Colombia para posicionarse en este lugar a nivel deportivo.

Inventa o consulta 3 actividades prácticas para realizar en clase en relación al trabajo de voleo y de antebrazo en voleibol. Cada una debe tener la siguiente estructura:

Nombre de la actividad
Descripción de la actividad
Dibujo PINTADO de la actividad

Por cada tipo de resistencia consultado, inventa o consulta 3 actividades prácticas para realizar en clase. Cada una debe tener la siguiente estructura:

Nombre de la actividad
Descripción de la actividad
Dibujo PINTADO de la actividad

Actividad física y estados de ánimo

Realiza un texto argumentativo donde expliques cual es el efecto de la actividad física sobre los estados ánimo

diferentes después de la jornada escolar

La suma de estas actividades representan el 100% del plan de mejoramiento, por lo que se debe entregar en su totalidad

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

	de las personas. El texto debe tener una extensión mínima de 3 párrafos, cada uno de 13 renglones.		
--	--	--	--

*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.