



## INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-20

## GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO

Versión: 01

Página 1 de 5

Área o asignatura	Docente	Estudiante	Grado	Fecha de entrega	Periodo
Educación física	Hernán D. Quintero B.		9º4 y 9º5	Marzo 16 al 20 de 2020	Primer

¿Qué es un refuerzo?	Estrategias de aprendizaje		
Es una actividad que desarrolla el estudiante adicional y de manera complementaria para alcanzar una o varias competencias evaluadas con desempeño bajo.	Realizar actividades de autoaprendizaje sobre los siguientes temas: -La Clase Educación física -Normas para tener en cuenta en el área de Educación física.		
<b>Actividades de autoaprendizaje:</b> Observación de videos, lecturas, documentos, talleres, consultas.  *Los cuadernos des atrasados no constituyen evidencia de aprendizaje			
Competencia	Actividades	Entregables	Evaluación
Demuestra responsabilidad, al realizar las tareas y actividades designadas, con buena disposición y esmero. - muestra capacidad de trabajo en equipo, – presenta las consultas y tareas asignadas, como corresponde, tanto en forma como en fondo. Busca hacer las cosas lo mejor posible, hasta donde le sea posible.	Taller 1: LA CLASE EDUCACIÓN FÍSICA  Taller 2: NORMAS Y COMPORTAMIENTO EN LA CLASE EDUCACIÓN FÍSICA	Talleres resueltos impresos, o digital al correo: hernan.quintero@envigado.edu.co	Presentar del 16 al 20 de 2020. Después de entregados, se le asignará como fecha para la sustentación escrita del trabajo

\*Para los videos, observe los videos y haga una lista de los temas y subtemas desarrollados en cada uno. Si en un video se desarrollan ejercicios o problemas, transcríbalos 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.

## NOTA:

-El plan de mejoramiento puede ser presentado impreso, o digital  
al correo: hernan.quintero@envigado.edu.co antes del 13 de marzo del 2020

	<b>INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ</b> <b>GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO</b>	<b>Código: GPP-FR-20</b> <b>Versión: 01</b> <b>Página 2 de 5</b>
---	--	--

### **Taller 1: LA CLASE EDUCACIÓN FÍSICA**

#### **ACTIVIDADES**

- Lee con atención el texto: "La clase educación física"
- Resuelve los siguientes puntos basándote en la lectura.

1. ¿Qué es una clase de educación física?
2. ¿Cuál es la estructura de la clase de educación física?
3. ¿que debe garantizar la parte inicial de la clase y que nos exige esta?
4. ¿Cuáles son los Beneficios de la educación física a nivel social?
5. ¿Cuál es el objetivo de la clase de educación física?
6. ¿Cuáles son los Beneficios de la educación física a nivel físico?
7. ¿Cuál es la diferencia entre la educación física y el deporte?
8. ¿Cuáles son los Beneficios de la educación física a nivel académico?
9. ¿Con que otras actividades está relacionada La clase de educación física?
10. Realice tres dibujos o seleccione tres imágenes diferentes para ilustrar, respectivamente -un beneficio de la educación física a nivel académico, - un beneficio de la educación física a nivel físico, y -un beneficio de la educación física a nivel social.



La clase de educación física (lectura)

La clase de educación física constituye el acto pedagógico a través del cual se concretan la instrucción y la educación, así como las estrategias docentes educativas dentro del diseño curricular. En la clase se integran en un proceso único la instrucción y la educación, propiciando el desarrollo de conocimientos, habilidades motrices y deportivas, capacidades físicas y convicciones, por lo que debe estar adecuadamente organizada y estructurada. Esta posición dominante de la clase está relacionada con su carácter obligatorio, se rige por planes de estudio y programas con objetivos y contenidos para los distintos grados, niveles y enseñanzas y contribuye a la formación de la personalidad.

La clase de educación física está interrelacionada con numerosas actividades, entre las cuales están los festivales deportivos, maratones, encuentros deportivos, prácticas deportivas, competencias oficiales, actividades recreativas, etc.

La Educación Física tiene como objetivos contribuir al perfeccionamiento de niños, adolescentes y jóvenes, a través de las actividades físicas, deportivas y recreativas, coadyuvando a la formación y educación de un joven capaz de conducirse activa y conscientemente al servicio de la sociedad; un joven

	<b>INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ</b> <b>GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO</b>	<b>Código: GPP-FR-20</b> <b>Versión: 01</b> <b>Página 3 de 5</b>
---	--	--

saludable, con un desarrollo integral de sus capacidades físicas y habilidades motrices, con conocimientos de sus recursos físicos funcionales y valores morales, que le permitan enfrentar con éxito las tareas que de él demanda la sociedad.

La clase de Educación Física está estructurada en tres partes: Inicial; Principal y Final, las cuales están estrechamente relacionadas y determinadas por el objetivo y el contenido a desarrollar. Cada clase tiene un transcurso diferente y debe organizarse siguiendo puntos de vistas específicos desde lo metodológico y lo didáctico. La estructura abarca aspectos de carácter psicológico-pedagógico, fisiológico y didáctico metodológico que se traducen en tareas concretas para cada parte de la clase. La parte inicial garantiza desde lo psicológico-pedagógico la creación de un ambiente educativo y de un estado psíquico favorable para el inicio de la práctica de actividades físicas. Debe preparar óptimamente a los alumnos para que enfrenten con éxito el contenido ulterior. En ella se exige puntualidad y disciplina, se controla la asistencia, además la presentación de la clase y el saludo contribuyen en la tarea de concentrar la atención. En esta parte se garantiza la vinculación de la clase anterior y el nivel de partida, controlándose mediante diferentes formas el aprendizaje anterior, garantizando que el estudiante se convierta en un sujeto activo participando con sus respuestas y comentarios. La clara orientación hacia el objetivo constituye un aspecto importante de carácter didáctico-metodológico, el que garantiza la información adecuada a los alumnos, de qué debe lograr y cómo, de la misma manera que los prepara psicológicamente para enfrentar conscientemente las actividades. Una tarea importante está relacionada con la preparación conocida como "calentamiento" que va dirigida a elevar la temperatura corporal mediante la ejercitación. Los ejercicios en esta parte deben estar bien dosificados y cumplir con los principios para la actividad. Los mismos no deben ser muy complejos y deben estar en correspondencia con el grado de preparación de los alumnos. La parte principal es básica, esencial, donde se cumplen los objetivos propuestos. Desde el punto de vista didáctico-metodológico, la ejercitación se convierte en el elemento principal para la enseñanza y consolidación de los conocimientos, habilidades y capacidades. En la parte principal los contenidos deben ser tratados mediante tareas abiertas significativas y el modelo debe ser integrado a partir de contextos de juego. Los métodos deben ser productivos, haciendo énfasis en la comprensión y en la toma de decisiones. La parte final es de gran valor pedagógico y educativo. Concluida la parte de la ejercitación principal, se hace necesario una recuperación del organismo. Se realizan carreras regresivas, marchas, juegos, ejercicios respiratorios y de relajación. En ella se realiza el análisis de los resultados alcanzados, propiciando mediante el diálogo que los estudiantes concienticen sus dificultades individuales y las del colectivo, y a la vez reconozcan el resultado alcanzado y el esfuerzo realizado por ellos. De este análisis debe derivarse la asignación de tareas como trabajo independiente, así como recomendaciones para mejorar los resultados. Deben crearse las condiciones que permitan motivar a los estudiantes para la próxima actividad. La reorganización, formación del grupo y la despedida. En la parte final se logra la vuelta a la calma, primando la reflexión, socialización, el intercambio grupal y las valoraciones colectivas. En la clase la evaluación debe ser formativa integral, trabajando la heteroevaluación, autoevaluación y evaluación recíproca. La clase debe contribuir al resultado esperado que está en el ámbito de la formación integral teniendo en cuenta lo cognoscitivo, el desarrollo de habilidades y físico y lo actitudinal.

La educación física es una disciplina pedagógica que basa su intervención en el movimiento corporal, para estructurar primero y desarrollar después, de forma integral y armónica, las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de la persona, con la finalidad de mejorar la calidad de la participación humana en los diferentes ámbitos de la vida, como son el familiar, el social y el productivo. Actualmente pues, la educación física es una necesidad individual pero también social. El deporte es toda aquella actividad que se caracteriza por: tener un requerimiento físico o motriz, estar institucionalizado (federaciones, clubes), requerir competición con uno mismo o con los demás y tener un conjunto de reglas perfectamente definidas. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física del competidor son la forma primordial para determinar el resultado, ganar o perder.

Actualmente el sobrepeso y la obesidad está comenzando a ser un gran problema entre los más pequeños. La práctica de la educación física ayuda a controlar estos aspectos, así como a prevenirla en edades adultas. En estas edades los huesos están en continua formación y crecimiento, por lo que es importantísimo que éstos crezcan con una mineralización considerable. La práctica de la actividad física favorece una mayor mineralización de los huesos -huesos más fuertes-

	<b>INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ</b> <b>GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO</b>	<b>Código: GPP-FR-20</b> <b>Versión: 01</b> <b>Página 4 de 5</b>
---	--	--

La práctica de la educación física también produce una maduración del sistema nervioso motor y un aumento de las destrezas motrices.

Su práctica nos protege de los riesgos derivados del sedentarismo (según la Organización Mundial de la Salud -OMS- el sedentarismo aumenta las causas de mortalidad, duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes de tipo II y de obesidad. Aumenta el riesgo de hipertensión arterial, problemas de peso, osteoporosis, depresión y ansiedad).

La educación física ayuda a conocer las limitaciones y posibilidades corporales, lo cual es básico en la formación de cualquier persona.

El desarrollo de las habilidades sociales es otro pilar fundamental que se trabaja desde una educación física bien enfocada. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.

Una educación física de calidad ayuda a aprender a convivir, fundamentalmente en lo que se refiere a la elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento colectivo, desde el respeto, a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad.

Otro de los beneficios de la educación física, y repito, bien enfocada, es dotar a las personas de recursos de cooperación.

El cumplimiento de las normas que rigen los juegos contribuye a la aceptación de códigos de conducta para la convivencia.

Las actividades físicas competitivas pueden generar conflictos en los que es necesaria la negociación, basada en el diálogo, como medio para su resolución.

Estar en forma ayuda a optimizar el azúcar en la sangre y los niveles hormonales de la función cerebral máxima.

Una persona que está en buena forma física logra mayor concentración a la hora de estudiar y posee un grado de motivación más elevado.

Estudios realizados en adultos muestran que el ejercicio aumenta la función del cerebro, logrando mejor rendimiento en sus trabajos o tareas domésticas.

Aumento de la memoria, aumento del rendimiento escolar, aumento de la eficacia en el trabajo, aumento del funcionamiento intelectual.

## **Taller 2: NORMAS Y COMPORTAMIENTO EN LA CLASE EDUCACIÓN FÍSICA**

### ACTIVIDAD

Elabora una infografía en Word sobre las normas y comportamiento en la clase de educación física.

Instrucciones:

- La Infografía es una combinación de imágenes explicativas y fáciles de entender y textos con el fin de comunicar información de manera visual para facilitar su transmisión.
- Puedes ver diferentes tutoriales que te orienten en cómo hacer una infografía, aquí te dejo el enlace de uno: <https://www.youtube.com/watch?v=TbXEKuAycCE>
- Utiliza información del cuadro para el guion de tu infografía. (no tiene que ser toda)

	<b>INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ</b> <b>GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO</b>	<b>Código: GPP-FR-20</b> <b>Versión: 01</b> <b>Página 5 de 5</b>
---	--	--

#### PARTICIPACION

##### Abandono de la clase de E.F.

En ningún caso los alumnos podrán abandonar la clase de Educación Física sin el consentimiento del profesor de E.F. entendiendo como clase de E.F. el espacio en el que la comunicación visual entre el profesor y el estudiante es posible. La realización de los ejercicios: La participación en cada uno de los ejercicios de las clases es obligatoria. Si por cualquier razón algún estudiante no puede realizar un determinado ejercicio, éste se lo hará saber al profesor, quien proporcionará las estrategias oportunas para la realización de este o la ejecución de otro ejercicio alternativo adaptado a sus posibilidades.

##### MOVILES Y OTROS APARATOS

En clase de E.F. la utilización de aparatos como celulares, reproductores de música, cámaras fotográficas o de video, pueden ser elementos distractores o perjudiciales para el correcto desarrollo de la clase

##### ALIMENTACIÓN

Desayuno: Los alumnos tienen la responsabilidad de acudir a clase habiendo desayunado e hidratado correctamente para afrontar los ejercicios y evitar posibles desmayos y/o mareos.

##### Chicles y golosinas

La masticación e ingestión de ellos no está permitida en clase, ya que es incompatible con la correcta realización de cualquier ejercicio y compromete la función respiratoria y, por tanto, el rendimiento físico.

##### ACTITUD Hacia los compañeros:

Los compañeros serán merecedores en todo momento del máximo respeto, por lo que en ningún momento se hará o dirá cualquier cosa que pueda herir sus sentimientos. En el caso de que algún alumno sea faltado al respeto éste se lo comunicará a la mayor brevedad posible al profesor, quien arbitrará las medidas oportunas para subsanar la ofensa.

##### ACTITUD Hacia el profesor:

El profesor tiene encomendada la misión de ayudar en la educación de sus estudiantes. Por eso, todo lo que haga en las distintas clases irá encaminado a que éstos crezcan como personas.

##### ACTITUD De superación:

Los alumnos deberán mostrar una actitud de superación, en la que se demuestre el gusto por el trabajo bien hecho y el esfuerzo por conseguir las metas esclarecidas. Por ello, el esfuerzo en clase será muy tenido en cuenta a la hora de valorar al alumno. Represente una posible situación de actitud de superación en la clase de educación física.

##### HIGIENE Y SALUD Aseo personal:

La jornada académica exige la convivencia en un espacio reducido. El ambiente limpio y depurado contribuye sin duda a que el clima de la clase sea mejor. Por ello, los alumnos no sólo deben venir aseados de sus casas, sino que deberán asearse al terminar la clase de E.F. Para ello procurar utilizar una toalla para limpiarse el sudor. O utilizar una camiseta (gris) para luego utilizar la del uniforme limpia e ir a la siguiente clase.