

	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	Fecha de entrega	Periodo
EDUCACIÓN FÍSICA	Hernán Darío Quintero Bolívar		9°1-2-3-4-5-6	15-23 marzo	1

<p>¿Qué es un refuerzo? Es una actividad que desarrolla el estudiante adicional y de manera complementaria para alcanzar una o varias competencias evaluadas con desempeño bajo.</p>	<p>Estrategias de aprendizaje</p> <p>Realizar actividades de autoaprendizaje sobre los siguientes temas: PREPARACIÓN FÍSICA Todo desde la virtualidad, trabajo en casa.</p>
<p>Actividades de autoaprendizaje: Juegos interactivos y actividades de preparación física en casa orientados con video.</p>	

Competencia	Actividades	Entregables	Evaluación
<p>Manejo de los conceptos teórico – prácticos y aplicados a las situaciones motrices.</p> <p>Solución de problemáticas motrices y aplicadas a su contexto y necesidades inmediatas.</p> <p>Adquisición de las nociones propioceptivas al interactuar y construir movimientos.</p> <p>Afianzar las capacidades motrices mediante las prácticas físicas y al realizar acciones motrices.</p> <p>Fomentar la democracia, la ciudadanía, reconocer sus derechos y deberes al realizar acciones motrices para conservar</p>	<p>Realización de las acciones motrices planteadas en cada una de las unidades y temáticas del área.</p> <p>Construcción de conceptos y argumentación de las preguntas planteadas mediante la pedagogía socio – crítica</p> <p>Elaboración de materiales didáctico-deportivos y físicos planteados por el docente mediante la entrega de trabajos hechos en casa, fruto de la virtualidad.</p> <p>Observación de las estrategias planteadas en los videos desarrollados en el año en la plataforma Moodle.</p>	<p>Actividad de refuerzo 1 Como como el deporte influye en el biotipo (actividad teórica)</p> <p><u>Instrucciones</u></p> <p>1. observa video: como como el deporte influye en el biotipo Enlace: https://youtu.be/eY5gcKJ27sE</p> <p>2. Tomando como base lo mencionado en él, escribe un texto en prosa de mínimo 150 palabras sobre este tema, el texto debe ser de tu autoría y con tus propias palabras</p> <p>3. Entrégalo a través de Moodle adjuntando el archivo en PDF a esta tarea.</p> <p>Nota: Si se descubre que el texto fue copiado total o parcialmente de internet la nota será 1.0</p> <p>Actividad de refuerzo 2 Clase de sentadillas (actividad Practica)</p> <p><u>Instrucciones:</u></p> <p>1. Realiza la Clase EF 1 Sentadillas, siguiendo los ejercicios del video al tiempo. Enlace: https://youtu.be/Jy8IKijvTWA</p> <p>2. Grábala en video en lo posible sin cortes ni interrupciones.</p>	<p>Evaluación de las actividades teóricas La calificación dependerá de la calidad en la presentación los trabajos y que se realicen según las instrucciones dadas</p> <p>Evaluación de las actividades prácticas Los videos deberán tener la duración indicada y cumplir con las instrucciones dadas.</p> <p>La entrega podrá ser realizada por Moodle o al correo: hernan.quintero@envigado.edu.co</p> <p>Nota: los archivos de los videos por su tamaño deberán ser subidos a OneDrive y compartir el enlace.</p>



su salud, integralidad e interacción con el otro.

Lectura de las guías establecidas desde la virtualidad, en la plataforma Moodle.

3. Sube el video a una nube, (OneDrive, Google Drive, etc.) o a Youtube y comparte el enlace por Moodle, entrega adjunto en esta tarea.

Nota: el video deberá tener una duración de aproximadamente 21 minutos que es el tiempo suficiente para realizar las tres partes de la clase, (calentamiento, rutina y estiramiento)

Actividad de refuerzo 3 Clase EF 2 Tabata (actividad Practica)

Instrucciones:

1. Realiza la Clase EF 2 Tabata, siguiendo los ejercicios del video al tiempo.

Enlace: <https://youtu.be/9uZo14BRgck>

2. Grábala en video en lo posible sin cortes ni interrupciones.

3. Sube el video a una nube, (OneDrive, Google Drive, etc.) o a Youtube y comparte el enlace por Moodle, entrega adjunto en esta tarea.

Nota: el video deberá tener una duración de aproximadamente 17 minutos que es el tiempo suficiente para realizar las tres partes de la clase, (calentamiento, dos tabatas de 4 minutos cada una y estiramiento)