	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-20
	GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO	Versión: 01
		Página 1 de 4

Área o asignatura	Docente	Estudiante	Grado	Fecha de entrega	Periodo
EDUCACIÓN FÍSICA	<b>Jason Cardona Gómez</b>		9°1-2-3	4 de junio. 4 pm	2


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

Competencia	Actividades	Entregables	Evaluación
<p>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>Realizar las siguientes actividades teórico-prácticas:</p> <p>Actividad teórica:</p> <p><b>¿Qué es la actividad física?</b> <b>¿Qué es el ejercicio físico?</b> <b>El deporte de alto rendimiento y el deporte de salud: definiciones</b> <b>¿Qué diferencias y similitudes tienen el deporte de alto rendimiento y el deporte de salud?</b> <b>¿Qué es el calentamiento y para qué sirve?</b> <b>Define que son los deportes y sus tipos</b> <b>Define al menos 6 tipos de actividad física y 6 tipos de ejercicio físico</b></p> <p>Actividad conceptual:</p>	<p>Los insumos a entregar son dos:</p> <p>1. La actividad teórica sobre la actividad física</p>	<p>Actividad teórica: 50%</p> <p>Presentación de lo conceptual: 50%</p>



	Teniendo en cuenta <b>las respuestas de las anteriores preguntas</b> , realiza un <b>mapa conceptual</b> donde resumas las respuestas que diste a las anteriores preguntas.		
--	---	--	--

Competencia	Actividades	Entregables	Evaluación
Asimila algunas teorías, discursos Y conceptos relevantes propios del área, que son analizados en el periodo (los reconoce y los comprende)	Realizar las siguientes actividades teórico-prácticas:  Actividad teórica:  <b>¿Qué son las capacidades perceptivo-motrices?</b> <b>¿Para qué sirven las capacidades perceptivo-motrices?</b> <b>Enumera las capacidades perceptivo-motrices</b> <b>¿Qué diferencias y similitudes tienen las capacidades perceptivo-motrices y su relación con la salud?</b> <b>¿A qué edad se recomiendan trabajar las capacidades perceptivo-motrices?</b>  Actividad conceptual:  Teniendo en cuenta <b>las respuestas de las anteriores preguntas</b> , realiza un <b>mapa conceptual</b> donde resumas las	Los insumos a entregar son dos:  1. La actividad teórica sobre la actividad física	Actividad teórica: 50% Presentación de lo conceptual: 50%

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-20
	GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO	Versión: 01
		Página 3 de 4

	respuestas que diste a las anteriores preguntas.		
--	--	--	--

Competencia	Actividad evaluación	Entregables	Evaluación
<p><b>Competencia LABORAL:</b> 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.</p> <p><b>Competencia CIUDADANA:</b> Es respetuoso de las normas y reglas que se estipula. - demuestra facilidad para interrelacionarse con diferentes personas, respeta a las personas de su comunidad.</p>	<p>Realizar la siguiente actividad con el fin de obtener nota correspondiente al periodo 2</p> <p style="text-align: center;"><b>Construcción programa de actividad física individual</b></p> <p>El objetivo de esta actividad es que realices 5 sesiones de actividad física en 5 días diferentes, estas sesiones deben ser de al menos 15 minutos, puedes realizar la actividad física que más te guste. Puedes invitar a un miembro de tu familia a que te acompañe en tus sesiones</p> <p><b>Procura no realizar tus sesiones a gran intensidad, te puedes marear. No te excedas</b></p> <p>Cada día debes registrar tu sesión en el cuadro que aparece abajo</p>	<p>Los insumos a entregar son:</p> <p>Cuadro titulado <b>“Construcción programa de actividad física individual”</b></p>	<p>La valoración de este trabajo tendrá en cuenta la sistematización de las sesiones de actividad física</p>

<b>Construcción programa de actividad física individual</b>			
Fecha y numero de Sesión:	Tipo de actividad física que realizas	Duración de la actividad física que hiciste	Como te sentiste haciendo esa sesión: Sentiste cambios:



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-20

GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO

Versión: 01

Página 4 de 4

Fecha y numero de Sesión:	Tipo de actividad física que realizas	Duración de la actividad física que hiciste	Como te sentiste haciendo esa sesión: Sentiste cambios:
Fecha y numero de Sesión:	Tipo de actividad física que realizas	Duración de la actividad física que hiciste	Como te sentiste haciendo esa sesión: Sentiste cambios:
Fecha y numero de Sesión:	Tipo de actividad física que realizas	Duración de la actividad física que hiciste	Como te sentiste haciendo esa sesión: Sentiste cambios:
Fecha y numero de Sesión:	Tipo de actividad física que realizas	Duración de la actividad física que hiciste	Como te sentiste haciendo esa sesión: Sentiste cambios:

**Actividad final:** Realiza una consulta de la definición de comida saludable y no saludable, describe tres comidas saludables, por qué son saludables, describe tres comidas no saludables y describe por qué no son saludables