

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

| Área o asignatura | Docente | Estudiante | Grado | Fecha de entrega | Periodo |
|-------------------|---------------------|------------|----------------------|------------------|---------|
| EDUCACIÓN FÍSICA | Jason Cardona Gómez | | 10°1, 2, 3, 4 y 5 | 4 de junio. 4 pm | 2 |

| | |
|---|---|
| <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>Actividades de autoaprendizaje: Juegos interactivos y actividades de preparación física en casa orientados con video.</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> |
|---|---|

| 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>¿Qué es la actividad física? ¿Qué es el ejercicio físico? El deporte de alto rendimiento y el deporte de salud: definiciones ¿Qué diferencias y similitudes tienen el deporte de alto rendimiento y el deporte de salud? ¿Qué es el calentamiento y para qué sirve? Define que son los deportes y sus tipos Define al menos 6 tipos de actividad física y 6 tipos de ejercicio físico</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% Presentación de lo conceptual: 50%</p> |



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-20

GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO

Versión: 01

Página 2 de 4

| | | | |
|--|--|--|--|
| | Teniendo en cuenta las respuestas de las anteriores preguntas, realiza un mapa conceptual 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) | <p>Realizar las siguientes actividades teórico-prácticas:</p> <p>Actividad teórica:</p> <p>¿Qué son las capacidades perceptivo-motrices?</p> <p>¿Para qué sirven las capacidades preceptivo-motrices?</p> <p>Enumera las capacidades perceptivo-motrices</p> <p>¿Qué diferencias y similitudes tienen las capacidades perceptivo-motrices y su relación con la salud?</p> <p>¿A qué edad se recomiendan trabajar las capacidades perceptivo-motrices?</p> <p>Actividad conceptual:</p> <p>Teniendo en cuenta las respuestas de las anteriores preguntas, realiza un mapa</p> | <p>Los insumos a entregar son dos:</p> <ol style="list-style-type: none">1. La actividad teórica sobre la actividad física | <p>Actividad teórica: 50%</p> <p>Presentación de lo conceptual: 50%</p> |

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

| | | |
|--|--|--|
| | conceptual donde resumas las respuestas que diste a las anteriores preguntas. | |
|--|--|--|

| Competencia | Actividad evaluación | Entregables | Evaluación |
|---|---|---|--|
| Competencia LABORAL: 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. Competencia CIUDADANA: 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>Realizar la siguiente actividad con el fin de obtener nota correspondiente al periodo 2</p> <p style="text-align: center;">Construcción programa de actividad física individual</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>Procura no realizar tus sesiones a gran intensidad, te puedes marear. No te excedas</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 “Construcción programa de actividad física individual”</p> | <p>La valoración de este trabajo tendrá en cuenta la sistematización de las sesiones de actividad física</p> |

Construcción programa de actividad física individual



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: |
| 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