
	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	Jason Cardona Gómez		10°1, 2, 3, 4 y 5	4 de junio. 4 pm	2


¿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.	Estrategias de aprendizaje Realizar actividades de autoaprendizaje sobre los siguientes temas: PREPARACIÓN FÍSICA Todo desde la virtualidad, trabajo en casa.
Actividades de autoaprendizaje: Juegos interactivos y actividades de preparación física en casa orientados con video.	

Competencia	Actividades	Entregables	Evaluación
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.	Realizar las siguientes actividades teórico-prácticas: Actividad teórica: ¿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 Actividad conceptual:	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 2 de 4

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


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? ¿Para qué sirven las capacidades perceptivo-motrices? Enumera las capacidades perceptivo-motrices ¿Qué diferencias y similitudes tienen las capacidades perceptivo-motrices y su relación con la salud? ¿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		Código: GPP-FR-20
	GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO		Versión: 01
			Página 3 de 4

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

Competencia	Actividad evaluación	Entregables	Evaluación
<p>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.</p> <p>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>	<p>Realizar la siguiente actividad con el fin de obtener nota correspondiente al periodo 2</p> <p>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 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