	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	Grupo	Fecha de entrega	Periodo
Educación física	Jason Cardona Gómez		9	1, 2 y 3	Septiembre 9 de 2021. 2 pm	3

<p><b>¿Qué es un refuerzo?</b></p> <p>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></p> <p>Taller Plan de mejoramiento del periodo 3, educación física grado 9.  <b>El estudiante debe repasar y concientizar el aprendizaje que no logro alcanzar</b>  El estudiante debe mirar su proceso en la clase y repetir el trabajo en el cual saco una nota por debajo de 3.0.  Los procesos de cada actividad se encuentran en la plataforma MASTER 2000</p>	<p><b>Estrategias de aprendizaje</b></p> <p>Realizar actividades de autoaprendizaje sobre los siguientes temas:</p> <p>Pruebas físicas  Acondicionamiento físico  Balonmano</p>
--	---

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.	<p>Realizar las siguientes actividades teórico-prácticas:</p> <p>Actividad teórica:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>¿Qué son las pruebas físicas?</b></li> <li>2. <b>¿Para qué son las pruebas físicas?</b></li> <li>3. <b>¿Sólo se hacen pruebas físicas en el deporte de alto rendimiento? Argumenta tu respuesta</b></li> <li>4. <b>Consulta 2 pruebas físicas para evaluar la velocidad. Expícalas con detalle y ponle: título de la prueba, Objetivo y descripción</b></li> </ol>	<p>Los insumos a entregar son dos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La actividad teórica sobre la actividad física</li> </ol>	<p>La evaluación de este plan de mejoramiento de periodo consiste en asignar unos porcentajes a las dos actividades asignadas, estos porcentajes se distribuyen así:</p> <p>Actividad teórica: 50%  Presentación mapa conceptual: 50%</p>



	<p>5. <b>Consulta 2 pruebas físicas para evaluar la resistencia. Explicalas con detalle y ponle: título de la prueba, Objetivo y descripción</b></p> <p>6. <b>Consulta 2 pruebas físicas para evaluar la fuerza. Explicalas con detalle y ponle: título de la prueba, Objetivo y descripción</b></p> <p>7. <b>Consulta 2 pruebas físicas para evaluar la flexibilidad. Explicalas con detalle y ponle: título de la prueba, Objetivo y descripción</b></p> <p>Actividad conceptual:</p> <p>Teniendo en cuenta <b>las respuestas de las anteriores preguntas</b>, realiza un <b>mapa conceptual</b> donde resumas las respuestas y donde resumas las pruebas físicas para velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.</p>		
--	---	--	--

\*Para los vídeos, observe los vídeos y haga una lista de los temas y subtemas desarrollados en cada uno. Si en un vídeo 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.


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 final correspondiente al actual periodo</p> <p style="text-align: center;"><b>Realización de actividad física en casa</b></p> <p>El objetivo de esta actividad es que realices 10 sesiones de actividad física en 10 días diferentes, estas sesiones deben ser de al menos 15 minutos, puedes realizar la actividad física que más te guste. <b>Las ultimas 4 sesiones deben destinarse para realizar una prueba física de resistencia, una prueba física de velocidad, una prueba física de fuerza y una prueba física de flexibilidad. Estas pruebas físicas salen de las consultas que realizaste previamente.</b> Puedes invitar a un miembro de tu familia a que te acompañe en tus sesiones <b>Procura no realizar tus sesiones a gran intensidad, te puedes marear. No te excedas</b> Cada día debes registrar tu sesión en el cuadro que aparece abajo y <b>anexar alguna evidencia.</b> En las 4 últimas sesiones que son las pruebas físicas, realiza un buen calentamiento antes para evitar marearse o desmayarse.</p>	<p>Los insumos a entregar son:</p> <p style="text-align: center;">Cuadro titulado <b>“Realización de actividad física en casa”</b></p>	<p>La valoración de este trabajo tendrá en cuenta el componente creativo de la construcción de fichas como de la sustentación</p>
--	--	--	---

**Realización de actividad física en casa**

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:

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

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:
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:

**Una vez hayas finalizado las 20 sesiones, escribe un párrafo de 10 renglones donde indiques si notaste cambios en tu cuerpo, como te sentiste, si alguien de tu familia te acompañó en las sesiones. Describe como te sentiste al realizar las pruebas físicas de las últimas 4 sesiones**

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: <ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad teórica:</li> <li>¿Qué es el balonmano?</li> <li>¿Cómo se juega el balonmano?</li> </ul>	Los insumos a entregar son dos: <ol style="list-style-type: none"> <li>La actividad teórica sobre la actividad física</li> </ol>	La evaluación de este plan de mejoramiento de periodo consiste en asignar unos porcentajes a las dos actividades asignadas, estos porcentajes se distribuyen así:  Actividad teórica: 50%



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Enumera normas del balonmano, número de jugadores, tiempo de juego, de descanso</li><li>• Inventa 3 ejercicios para mejorar las habilidades en el balonmano. Cada ejercicio debe tener lo siguiente:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Nombre de la actividad</li><li>2. Objetivo de la actividad</li><li>3. Materiales</li><li>4. Descripción de la actividad</li></ol></li></ul> <p>Actividad conceptual:</p> <p>Teniendo en cuenta <b>las respuestas de las anteriores preguntas</b>, realiza un <b>mapa conceptual o mental</b> donde resumas las respuestas que diste a las anteriores preguntas.</p>		Presentación de lo conceptual: 50%
--	--	--	---------------------------------------