

	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	Grupo	Fecha de entrega	Periodo
EDUCACIÓN FÍSICA Exp.CORPORAL	Héctor Albeiro Rendón		SEPTIMO	1° ----3°	18 de noviembre	Quinto final

<p>¿Qué es un refuerzo?</p> <p>Es una actividad que desarrolla el estudiante adicional y de manera complementaria para alcanzar una o varias competencias evaluadas con desempeño bajo. Semana 9 Y 10</p> <p>Actividades de autoaprendizaje: Observación actividades físico - deportivas, lecturas, documentos, talleres, consultas sobre las temáticas vistas durante el periodo.</p> <p>Nota: los trabajos varían de dificultad de grado a grado, de acuerdo a las indicaciones dadas por el docente en cada clase, la presentación de los mismos mejora de acuerdo al grado, ya que, los niveles de competencia de los estudiantes asciende de grado en grado.</p>	<p>Estrategias de aprendizaje</p> <p>El plan de mejoramiento busca preparar temas trabajados en clase como: las actividades físicas básicas para obtener un desarrollo integral a través de la preparación física, evitar lesiones físicas teniendo en cuenta que el calentamiento físico y las actividades de recuperación son fundamentales para lograr un desarrollo integral básico. El estudiante debe desarrollar de forma autónoma a partir de la observación de videos, análisis e interpretación de imágenes y lecturas sobre las temáticas de la unidad, preguntas abiertas. El estudiante comprenderá la importancia de tener una formación físico deportiva para mejorar su condición física y la salud.</p> <p>Realizar actividades de autoaprendizaje</p> <p>Temáticas</p> <p>DISCIPLINAS DEPORTIVAS; ATLETISMO, BALONCESTO, VOLEIBOL Y AJEDREZ</p> <p>Preparación física</p> <p>Movimientos corporales Y CAPACIDADES FÍSICAS</p> <p>Calentamiento físico</p> <p>Estado de calma o recuperación.</p> <p>Estreching.</p> <p>Test de cuerda.</p> <p>Talleres y actividades a fines al tema</p>
--	--

Competencia	Actividades	Entregables	Evaluación
Analiza e identifica los principales efectos del calentamiento y el trabajo físico progresivo y adaptado a las diferencias individuales IDENTIFICA Y DESARROLLA LAS DIFERENTES DISCIPLINAS DEPORTIVAS, analiza cada una de sus técnicas y reglamentos	Desarrollar taller dado en clase en la semana 7 del periodo finalizado, apuntes realizados en el cuaderno de educación física; 1. Definición de los términos de cada uno de los movimientos corporales, calentamiento y estiramientos físicos. 2. Elaboración de una maqueta del ajedrez, tablero y fichas y explica sus movimientos, la forma como capturan, desplazan y valores. Jugadas excepcionales (jaque, jaque –mate, enroque, comer al paso) 3. Elaboración de un afiche de 50 x 40 cm., de la disciplina deportiva que te llame la atención (color, diseño, presentación).	Se entrega durante la semana previa a las pruebas físicas, el día viernes 25 de noviembre a las 10 a.m. O antes si tienes la posibilidad	50 % entregables 50% sustentación

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-20
	GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO	Versión: 01
		Página 2 de 2

<p>adaptados a las diferencias individuales y a los ritmos del desarrollo integral de cada grado.</p> <p>Afianza, discute y analiza las diferentes temáticas físico – deportivas y las proyecta a las prácticas físico – deportivas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4. Elaboración de un plegable sobre el deporte que más domines, llena todas las caras, utiliza color, gráficos y buena presentación. 5. Presenta el cuaderno con todos los talleres vistos en el año como requisito. <p>SUSTEN TACIÓN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Test de cowper; trotar 12 minutos sin parar. 2. Realizar los doble ritmos, baloncesto. 3. Realizar las técnicas del voleibol (antebrazo, dedos, saques) 4. SALTAR LA CUERDA, durante 2 minutos. 5. Realizar el calentamiento en forma adecuada (al inicio de la sustentación) 		<p><u>Pruebas físico – deportivas.</u></p>
--	--	--	---