
	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	1-2-3 1	Semana 9 y 10	Primer periodo

<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. Semana 9 Y 10</p>	<p><b>Estrategias de aprendizaje</b></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><b>Actividades de autoaprendizaje:</b> Observación actividades físico - deportivas, lecturas, documentos, talleres, consultas sobre las temáticas vistas durante el periodo.</p> <p><b>Nota:</b> 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><b>Temáticas</b></p> <p><b>DISCIPLINAS DEPORTIVAS; ATLETISMO, BALONCESTO, VOLEIBOL Y AJEDREZ</b></p> <p><b>Preparación física</b></p> <p><b>Movimientos corporales Y CAPACIDADES FÍSICAS</b></p> <p><b>Calentamiento físico</b></p> <p><b>Estado de calma o recuperación.</b></p> <p><b>Estreching.</b></p> <p><b>Test de cuerda.</b></p> <p><b>Talleres y actividades a fines al tema</b></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	<p>Desarrollar taller dado en clase en la semana 7 del periodo finalizado, apuntes realizados en el cuaderno de educación física;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Definición de los términos de cada uno de los movimientos corporales, calentamiento y estiramientos físicos.</li> <li>Elaboración de una maqueta de la pista de atletismo, con sus medidas y pruebas</li> <li>Elaboración de un afiche de 50 x 40 cm., sobre el calentamiento físico y sus fases (color, diseño, presentación).</li> </ol>	<p>Se entrega durante la semana previa a las pruebas físicas, el día semana 9 y 10 durante clase</p> <p>O antes si tienes la posibilidad</p>	<p><b>50 %</b> <b>entregables</b></p> <p><b>50%</b> <b>sustentación</b></p>

	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"> <li>4. Elaboración de un plegable sobre las capacidades físicas, llena todas las caras, utiliza color, gráficos y buena presentación.</li> <li>5. Presenta el cuaderno con todos los talleres vistos en el periodo.</li> </ol> <p>SUSTENTACIÓN</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Test de cowper; trotar 12 minutos sin parar.</li> <li>2. Realizar un calentamiento y sus fases</li> <li>3. Realizar las técnicas del voleibol (dedos)</li> <li>4. SALTAR LA CUERDA, durante 2 minutos.</li> <li>5. Realizar el calentamiento en forma adecuada (al inicio de la sustentación para el trabajo de la técnica de voleo)</li> </ol>		<p><b><u>Pruebas físico – deportivas.</u></b></p>
--	---	--	---