

	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>¿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>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
<p>Analiza e identifica los principales efectos del calentamiento y el trabajo físico progresivo y adaptado a las diferencias individuales</p> <p>IDENTIFICA Y DESARROLLA LAS DIFERENTES DISCIPLINAS DEPORTIVAS, analiza cada una de sus técnicas y reglamentos</p>	<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"> Definición de los términos de cada uno de los movimientos corporales, calentamiento y estiramientos físicos. Elaboración de una maqueta de la pista de atletismo, con sus medidas y pruebas Elaboración de un afiche de 50 x 40 cm., sobre el calentamiento físico y sus fases (color, diseño, presentación). 	<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>50 % entregables</p> <p>50% sustentación</p>

	<p style="text-align: center;">INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ</p>	<p>Código: GPP-FR-20</p>
	<p style="text-align: center;">GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO</p>	<p>Versión: 01</p>

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