

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-20
	GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO	Versión: 01
		Página 1 de 3

Área o asignatura	Docente	Estudiante	Grado	Fecha de entrega	Periodo
Educación física	Jason Cardona Gómez		11°1-2-3-4-5	Viernes 17 de marzo	1

<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.</p> <p>Actividades de autoaprendizaje: Observación de vídeos, lecturas, documentos, talleres, consultas.</p> <p>*Los cuadernos desatrasados no constituyen evidencia de aprendizaje</p>	<p>Estrategias de aprendizaje</p> <p>Realizar actividades de autoaprendizaje sobre los siguientes temas:</p> <p>Capacidades física Velocidad Resistencia Fuerza</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Competencia	Actividades	Entregables	Evaluación
<p>1. Competencias de desempeño físico: Ejecuta o intenta ejecutar apropiadamente, y de acuerdo a sus posibilidades, algunas acciones motrices, y/o procedimientos Relacionados con el eje temático que se analiza.</p> <p>2. Competencias básicas: Asimila algunas teorías, discursos Y conceptos relevantes propios del área, que son analizados en el</p>	<p>Taller</p> <p>¿Qué son las capacidades físicas? ¿Cuáles son las capacidades físicas? ¿En cuántas categorías se dividen las capacidades físicas</p> <p>Para cada CATEGORÍA de las capacidades físicas realiza lo siguiente:</p> <p>1. Inventa 6 juegos donde se trabaje cada categoría de las capacidades físicas. 2. Cada juego debe tener la siguiente estructura: Nombre del juego, Objetivo del juego, descripción del juego, dibujo pintado del juego.</p> <p>Define los tipos de velocidad en la actividad física Define los tipos de resistencia aplicados a la actividad física Define los tipos de fuerza aplicados a la actividad física</p>	<p>Los insumos a entregar son dos:</p> <p>1. La actividad teórica resuelta 2. Entrega manualidades</p> <p>Después de esto:</p> <p>3. Actividad física (2 veces) después de la jornada escolar (12:00)</p>	<p>La evaluación de este plan de mejoramiento de periodo consiste en asignar unos porcentajes a las 3 actividades asignadas, estos porcentajes se distribuyen así:</p> <p>1 Actividad teórica: 30% 2 Manualidades: 30% 2 Actividad practica: 40% debes realizar la parte práctica en la</p>



<p>periodo (los reconoce y los comprende) – 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>	<p>Por cada tipo de velocidad consultado, inventa o consulta 3 actividades prácticas para realizar en clase. Cada una debe tener la siguiente estructura:</p> <p>Nombre de la actividad Descripción de la actividad Dibujo PINTADO de la actividad</p> <p>Por cada tipo de resistencia consultado, inventa o consulta 3 actividades prácticas para realizar en clase. Cada una debe tener la siguiente estructura:</p> <p>Nombre de la actividad Descripción de la actividad Dibujo PINTADO de la actividad</p> <p>Por cada tipo de fuerza consultado, inventa o consulta 3 actividades prácticas para realizar en clase. Cada una debe tener la siguiente estructura:</p> <p>Nombre de la actividad Descripción de la actividad Dibujo PINTADO de la actividad</p> <p>Actividad: el calentamiento.</p> <p>Según el video explicativo de está alojado en moodle, realiza un mapa conceptual teniendo en cuenta los pases para realizar un correcto calentamiento. Describe la importancia de cada uno de los pasos.</p>		<p>institución con el docente</p> <p>La suma de estas actividades representan el 100% del plan de mejoramiento, por lo que se debe entregar en su totalidad</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-20

GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO

Versión: 01

Página 3 de 3

Actividad de manualidad

En el siguiente video se explica cómo realizar materiales deportivos, debes construir 4 tenman. Por favor tener en cuenta entregar las manualidades **bien realizadas y recubierta con cinta**, observar bien el video explicativos para hacerlo correctamente

Tenman

<https://www.youtube.com/watch?v=k2gqmPGRXfg&t=27s>

*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, transcribalos 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.