



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

Área/asignatura: EDUCACION FISICA		Grado: 7MO
Período académico: 1RO	Docente: CATALINA MORALES GIRALDO	
Competencias: Expresivo corporal, motriz y axiológica corporal.		
Descripción de las actividades a desarrollar para los estudiantes de mejoramiento académico :		Fecha de presentación o de desarrollo de la actividad:
1. Presentación en el cuaderno	1. Semana del 4 al 8 de noviembre	
2 Asesoría	2. Semana del 4 al 8 de noviembre	
3. Entrega de taller escrito y sustentación	3.Semana del 4 al 8 de noviembre	
Descripción de las actividades a desarrollar para los estudiantes de profundización académica :		Fecha de presentación o de desarrollo de la actividad:
1. Información de publicación del plan de mejoramiento.	1. Del 5 al 15 de octubre	
2. Asesoría e indicación de puntos del taller	2. Semana del 21 al 25 de octubre	
3. entrega de taller según las indicaciones	3.8 de noviembre	

ACTIVIDAD

Lee el tema propuesto y responde las preguntas y al final realiza la actividad

PLANIFICADOR O PLANNER:

- Un planificador o planner diario es una herramienta esencial para la gestión del tiempo y la organización personal. Se trata de un recurso que te permite dividir tu día en secciones, generalmente horas, y asignar tareas, eventos y objetivos a cada una. Esto crea una estructura y un enfoque para tu jornada, ayudándote a maximizar la productividad y la eficiencia.
- Ya sea en formato físico o digital, un planificador diario se convierte en tu aliado para mantener un seguimiento de lo que necesitas hacer y te proporciona un control sobre cómo utilizas tu tiempo. Es una brújula que te guía a lo largo del día, permitiéndote organizar, priorizar y realizar un seguimiento de tus actividades para alcanzar tus metas y objetivos con éxito.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

- Un planificador diario generalmente incluye secciones donde puedes:
- Establecer Metas Diarias: Define tus objetivos clave para el día, lo que te permite enfocarte en lo más importante.
- Crear una Lista de Tareas: Enumera todas las tareas que deseas realizar y asígnales prioridades.
- Programar Horarios: Asigna horas específicas para cada tarea o actividad, lo que te brinda una estructura temporal clara.
- Registrar Eventos y Compromisos: Anota reuniones, citas y otros compromisos importantes.
- Hacer Seguimiento: A medida que avanzas en el día, puedes marcar tareas completadas y tomar notas adicionales si es necesario.
- Reflexionar y Evaluar: Al final del día, algunos planificadores diarios incluyen secciones para reflexionar sobre lo logrado y lo que se podría mejorar.
- Un planificador diario es una herramienta versátil que puede adaptarse a tus necesidades personales y profesionales. Independientemente de si prefieres la versión impresa o una aplicación en línea, un planificador diario puede ser tu aliado en la búsqueda de una vida más organizada y productiva.
- Planificador online o agenda física. ¿Cuál es mejor?
- A todos nos encanta la sensación de tener una bonita agenda en papel. Sin embargo, seamos honestos, aunque son encantadoras, las agendas físicas a menudo se quedan cortas a la hora de organizar nuestra vida.
- Es probable que ya hayas experimentado los problemas típicos que conllevan las agendas físicas: desorden, espacio limitado, letras pequeñas y, lo peor de todo, el temor de perderla.
- La verdad es que la mejor manera de evitar la confusión, el desorden y los inconvenientes es optar por una agenda o un planificador en línea. Estas herramientas te brindan la flexibilidad y el espacio que necesitas para organizar tu vida de manera eficaz.
- A diferencia de una agenda en papel, una aplicación para planificación de tareas tiene los siguientes beneficios:
- Puedes priorizar las tareas y los eventos
- Brinda espacio para el contexto
- Puedes compartirla con los miembros del equipo
- Siempre puedes acceder a ella en línea
- Te permite crear varios calendarios en un solo lugar
- Si estás buscando una herramienta de planificación en línea, prueba Asana. Asana es una plataforma de gestión del trabajo que puede ayudarte a organizar el trabajo para que sepas qué es lo que debes hacer y para cuándo.

¿Cómo es tu día ideal?

¿Los obstáculos en tu camino son reales o los inventaste?

¿Estás haciendo lo que realmente quieres hacer?

¿Cuáles son tus metas a cinco años?

¿Qué grandes cambios quieres hacer en tu vida?



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

Cuando le cuentes a tus nietos sobre tu vida ¿De qué les quieres contar?

Realiza el mapa de la prosperidad (INVESTIGA) o mejora el que ya tienes con la ayuda del tema anterior.