



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA BELLO ORIENTE

ESTABLECIMIENTO OFICIAL CREADO SEGÚN RESOLUCIÓN °20185005174 DE ENERO 26 DE 2018 QUE APRUEBA IMPARTIR EDUCACIÓN FORMAL EN LOS NIVELES DE PREESCOLAR, BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA, MEDIA ACADÉMICA Y EDUCACIÓN PARA ADULTOS CLEI I AL VI  
NIT: 901159880 – 7 DANE 105001026549 – NÚCLEO 916

## GUIA ORIENTADORA PARA PROMOCIÓN ANTICIPADA

### Promoción anticipada por repitencia

Área y/o asignatura:	Educación Física	Grado que repite: 7	Grado al que aspira: 8
Docente	Jorge Ignacio Cifuentes Oyola		
Nombre del estudiante			

<b>1. Competencias</b>	Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.		
<b>2. Indicadores de desempeños</b>	<p><b>SABER CONOCER:</b> Realizar un diagnóstico o caracterización de las aspectos cognitivos y cognoscitivos, teniendo en cuenta el proceso formativo del estudiante; hacer uso de las actividades de aprendizaje propuestas en el plan de área de acuerdo con la caracterización realizada, sustentar las actividades de aprendizaje o evaluación de las temáticas trabajadas.</p> <p><b>SABER HACER:</b> Realizar un diagnóstico o caracterización de las aspectos cognitivos y cognoscitivos teniendo en cuenta el proceso formativo, hacer uso de las actividades de aprendizaje propuestas en el plan de área de acuerdo con la caracterización realizada, sustentar las actividades de aprendizaje o evaluación de las temáticas trabajadas.</p> <p><b>SABER SER:</b> Previo el diagnóstico o caracterización de las aspectos cognitivos y cognoscitivos del estudiante y en estrecha relación con sus habilidades e intereses, se puede promover la participación del mismo como par académico; la superación de contenidos por medio de lecturas específicas; la integración a proyectos de investigación; la preparación de ponencias; la participación en foros académicos y la realización de ensayos, entre otras.</p>		
<b>3. Contenidos facilitadores de aprendizaje</b>	1- Conocimiento de las capacidades físicas básicas 2- Alimentos ultra procesados 3- Efectos del sedentarismo 4- Conocimiento muscular básico		
<b>4. Criterios de evaluación</b>	a. Estar matriculado en la Institución Educativa Bello Oriente. b. Haber solicitado la promoción anticipada el año anterior, cumpliendo con el procedimiento estipulado por la institución educativa. c. Presentarse durante la primera semana del año lectivo a la asesoría donde se resuelven inquietudes con respecto a la guía orientadora. d. Presentar la prueba en el tiempo estipulado por la institución educativa. e. El estudiante presentará prueba de las áreas no aprobadas el año anterior. f. Si el estudiante no se presenta a la asesoría, pierde el derecho a presentar la prueba de promoción anticipada.		
<b>Fecha de la asesoría</b> (Para la asesoría presentarse con la guía desarrollada y con las dudas que desee aclarar sobre la misma)		<b>Fecha de la prueba</b>	

### Desarrollo de los contenidos

Con el fin de lograr los aprendizajes y competencias del área el estudiante deberá de forma autónoma profundizar en cada uno de los contenidos facilitadores trabajados en el grado durante el año escolar. Para ello, se sugiere que realice las siguientes actividades:

- 1- Realizar rutina practica de las diferentes actividades vistas
- 2- Entrega oportuna y puntual del taller teórico
- 3- Apoyo en videos y clases donde pueda profundizar sobre los contenidos a trabajar.

### **Actividades de práctica**

- 1- Realiza: circuito de coordinación y velocidad, prueba de resistencia 10 minutos, actividad de fuerza por medio de autocarga.**
- 2- Consulta acerca de la historia del atletismo y escribe un resumen en un máximo de 300 palabras.**
- 3- Investiga las diferentes pruebas que posee el atletismo y describe cómo se desarrolla cada una de estas.**
- 4- Recorta y pega una pista de atletismo con sus medidas.**
- 5- Investiga el concepto de capacidad anaeróbica y aeróbica y da un ejemplo de ejercicio para cada una de estas.**
- 6- Responda la siguiente pregunta:  
¿Qué es la coordinación y cuáles son las capacidades coordinativas?**
- 7- Realice un escrito de mínimo 100 palabras donde se refleje la importancia de la actividad física en la vida de los seres humanos.**

### **Referencias bibliográficas**

**OMS – ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD**

**GRUPO SOBRE ENTRENAMIENTO (G-SE)**