

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: planes de mejoramiento		Versión 01	Página 1 de 1

ASIGNATURA /AREA	Educación Física	GRADO:	7°
PERÍODO	1	AÑO:	2022
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

LOGROS /COMPETENCIAS:

- Mejora sus habilidades básicas
- Identifica cada una de las pruebas físicas.
- Trabaja en equipo, fortaleciendo procesos comunicativos y de integración

ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR

- Diseño de actividades motrices utilizando como base lo visto en las clases y llevarlo a la práctica con la ayuda de sus compañeros, con o sin la utilización de diferentes elementos.
- Se tiene en cuenta el manejo de destrezas básicas presentadas en una clase donde demuestre su actitud y aptitud con el trabajo físico que se le asigne.
- Presentar un trabajo escrito sobre CAPACIDADES FÍSICAS en general y socializarlo en clase y los requisitos que se deben tener en cuenta para realizar actividad física.
- Presenta un trabajo escrito respondiendo a las siguientes preguntas.

1. ¿A qué llamamos Capacidades físicas?
2. ¿Qué es la fuerza?
3. ¿Qué es la velocidad?
4. ¿Qué es la coordinación?
5. ¿Qué es el equilibrio?
6. Por qué es importante realizar el calentamiento antes de la actividad física?
7. Describe 5 ejercicios donde se trabajen las capacidades físicas, con los respectivos dibujos.

PRÁCTICA DEPORTIVA: Dirigir un calentamiento en la clase que se te asigna *

* Prepara 10 ejercicios de equilibrio utilizando un bastón, y los presentas en la próxima clase de educación física

*Construye una pelota de trapo y prepara 10 ejercicios de coordinación, y los presentas en la

próxima clase de educación física

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

- Explicación y ejemplificaciones dirigidas por el docente frente a los contenidos del trimestre.
- Realización de actividades de superación de debilidades.
- Orientación individual para el desarrollo práctico y de aplicación para afianzamiento de los conocimientos.
- Sustentación del taller evaluativo de plan de mejoramiento

RECURSOS:

- Notas de los conocimientos abordados en el trimestre
- Uniforme adecuado para realizar ejercicios prácticos

OBSERVACIONES:

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO

FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN

NOMBRE DEL EDUCADOR(A)

FIRMA DEL EDUCADOR(A)

Lina María Villa Restrepo

FIRMA DEL ESTUDIANTE

FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA