
	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:	7mo J. BACHILLERATO
PERÍODO	PERÍODO 1	AÑO:	2023
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

LOGROS /COMPETENCIAS:

- Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos.
- Manifiestar a través de técnicas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones.
- Entender la importancia de la actividad física en la formación personal y social.
- Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contextos, en correspondencia con las relaciones de grupo y sana convivencia.
- Explorar las emociones en relación con las expresiones motrices, reconociendo el valor de estas para el desarrollo de su ser corporal y social.
- Entender la importancia práctica física en la formación personal como hábito de vida saludable individual y social.

ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR:

- Debe ser presentado en hojas de block tamaño carta sin rallas
- Con tinta de color negra, Letra legible
- El taller debe tener todos los parámetros (portada, índice, introducción de contenido, anexos y bibliografía)
- Carpeta tamaño carta

De acuerdo a lo visto en el **1er periodo** sobre Actividad Física, responda cada pregunta en una página.

1) ¿Qué es Fitness?

2) ¿Qué es el entrenamiento funcional?

3) ¿A qué se refiere el termino Calistenia?

4) ¿Cuál es el objetivo del juego, la recreación y el deporte?

5) ¿Crea un entrenamiento de acuerdo al deporte de tu interés, dibujando algunos de los ejercicios que propones?

BIBLIOGRAFIA:

<https://conceptodefinicion.de/fitness/>

https://www.sportlife.es/entrenar/fitness/entrenamiento-funcional-en-que-consiste_203212_102.html

https://www.abc.es/bienestar/fitness/abci-calistenia-201912121321_noticia.html

<https://www.dnp.gov.co/DNPN/Plan-Nacional-de-Desarrollo/Paginas/Pilares-del-PND/Equidad/Deporte-y-recreacion-para-el-desarrollo.asp>

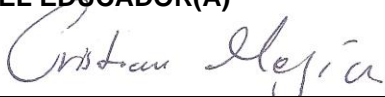
METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN:

Teniendo en cuenta los diferentes temas vistos y las actividades realizadas durante el primer periodo escolar, deberás preparar el taller a mano, con tu letra y ortografía. La sustentación será una evaluación escrita en los horarios establecidos después de la entrega, el trabajo escrito tiene un valor del 40%, la sustentación de un 30% y un 30% del trabajo práctico donde te debes presentar con indumentaria deportiva e hidratación.

RECURSOS:

- Block carta
- Espacios deportivos
- Materiales deportivos
- Internet

OBSERVACIONES: En la fecha señalada de sustentación, el estudiante debe presentarse con indumentaria deportiva e hidratación, sumado a su trabajo escrito y con una buena alimentación previa para la práctica del deporte.

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO	FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN
NOMBRE DEL EDUCADOR(A) Cristian Felipe Mejía Ballesteros	FIRMA DEL EDUCADOR(A) 
FIRMA DEL ESTUDIANTE	FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA 