
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento:</b> Planes de mejoramiento		<b>Versión 01</b>	<b>Página</b> 1 de 1

<b>ASIGNATURA /AREA</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>	<b>GRADO:</b>	<b>7mo J. BACHILLERATO</b>
<b>PERÍODO</b>	<b>PERÍODO 2</b>	<b>AÑO:</b>	<b>2023</b>
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE</b>			

### LOGROS /COMPETENCIAS:

- Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos.
- Manifestar 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 **2do periodo** sobre Actividad Física, responda cada pregunta en una página.

**1) ¿Qué son los deportes de conjunto?**

**2) ¿Qué son los deportes individuales?**

**3) ¿A qué se refiere el termino Elongación?**

**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://concepto.de/deportes-colectivos/>

<https://concepto.de/deportes-individuales/>

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

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