
	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
PERÍODO	PERÍODO 3	AÑO:	2023
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

LOGROS /COMPETENCIAS:

- Comprendo y reconozco los conceptos de mis capacidades físicas, que me permiten elegir y participar en actividades a favor de mi salud y desarrollo físico.

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 **3er periodo** sobre entrenamiento Funcional, responda cada pregunta en una página.

1) Realiza una rutina deportiva con los elementos vistos en clase. (Calentamiento, desarrollo de la actividad y final o elongación)

2) Explica el objetivo de los siguientes entrenamientos: Fitness y funcional.

3) Dibuja 3 ejercicios funcionales y explícalos

BIBLIOGRAFIA:

<https://www.youtube.com/watch?v=1bQLv0NKvho>

<https://prezi.com/uAlva9m92hx9/que-son-los-deportes-de-conjunto/>

<https://www.ejemplos.co/14-ejemplos-de-juegos-predeportivos/>

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
- Materiales para realización de maqueta.
- 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