

**GUIA PARA ESTUDIO Y PRESENTACIÓN DE ACTIVIDADES PROMOCIÓN ANTICIPADA  
AÑO 2025**

Señor Padre de Familia y estudiante, favor tener presente la siguiente información para adelantar el proceso de promoción anticipada primera fase:

1. El estudiante debe entregar totalmente resuelto los temas y talleres que se indiquen en esta guía, el día y hora que se le cite para el examen de suficiencia. El valor de la evaluación de este punto es el 40% de la nota.
2. El estudiante también debe presentar un examen de suficiencia donde demuestre la apropiación de los contenidos estudiados. el valor del examen de suficiencia es el 60% de la nota
3. El estudiante solo presenta talleres y examen de suficiencia en las áreas que reprobó. Las áreas aprobadas el colegio se las válida.
4. Para pasar el año mediante promoción anticipada primera fase, el estudiante debe aprobar todas sus asignaturas con una nota mínima de 3.0 (Leer SIE).
5. Para aprobar la modalidad en el grado 10º y 11º, la nota mínima es de 3.5 (Leer SIE).

A partir de febrero del año 2025, los estudiantes o acudientes que opten por la promoción anticipada, deben enviar la solicitud al correo [promocionanticipadasedeajm@gmail.com](mailto:promocionanticipadasedeajm@gmail.com) indicando el nombre y apellido del estudiante, la sección en que se encontraba y la lista de áreas que reprobó.

6. En febrero de 2025, se publicará el cronograma para presentación de talleres y examen de suficiencia, indicando día y hora. Se hará difusión por los medios de comunicación con que cuenta el colegio.

<b>FECHA: NOVIEMBRE DE 2024</b>	<b>GRADO: SÉPTIMO</b>
<b>ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA</b>	<b>ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA</b>
<b>OBJETIVO:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fortalecer conocimientos teóricos de los deportes vistos en el año.</li> <li>2. Divulgar conocimientos teóricos de los deportes vistos en el año.</li> <li>3. Acondicionar el cuerpo para trabajos físicos propios de los cuatro deportes vistos en el año.</li> </ol>	
<b>TEMA 1</b>	<b>MATERIAL DE APOYO</b>
Acondicionamiento físico. Voleibol.	Accede a la página: <a href="https://robusha72.wixsite.com/gimnasia">https://robusha72.wixsite.com/gimnasia</a> . Estudie el tema de acondicionamiento físico y voleibol. Haga un resumen a mano. Este resumen lo tendrá que presentar al final cuando vaya al colegio a presentar la evaluación teórica y práctica. Tome todo el conocimiento adquirido y haga una charla muy didáctica, a un miembro de su hogar donde le va a comentar en que consiste el tema de acondicionamiento físico y

	voleibol. Utilice cartelera y demás estrategias visuales que le permitan explicar mejor el tema.
<b>TEMA 2</b> Baloncesto.	<b>MATERIAL DE APOYO</b> Accede a la página: <a href="https://robusha72.wixsite.com/gimnasia">https://robusha72.wixsite.com/gimnasia</a> . Estudie el tema del baloncesto. Haga un resumen a mano. Este resumen lo tendrá que presentar al final cuando vaya al colegio a presentar la evaluación teórica y práctica. Tome todo el conocimiento adquirido y haga una charla muy didáctica, a un miembro de su hogar donde le va a comentar la historia y las reglas del baloncesto. Utilice cartelera y demás estrategias visuales que le permitan explicar mejor el tema.
<b>TEMA 3</b> Fútbol.	<b>MATERIAL DE APOYO</b> Accede a la página: <a href="https://robusha72.wixsite.com/gimnasia">https://robusha72.wixsite.com/gimnasia</a> . Estudie el tema de Fútbol. Haga un resumen a mano. Este resumen lo tendrá que presentar al final cuando vaya al colegio a presentar la evaluación teórica y práctica. Tome todo el conocimiento adquirido y haga una charla muy didáctica, a un miembro de su hogar donde le va a comentar la historia y reglas del fútbol. Utilice cartelera y demás estrategias visuales que le permitan explicar mejor el tema.
<b>TEMA 4</b> Softball.	<b>MATERIAL DE APOYO</b> Accede a la página: <a href="https://robusha72.wixsite.com/gimnasia">https://robusha72.wixsite.com/gimnasia</a> . Estudie el tema de Softball. Haga un resumen a mano. Este resumen lo tendrá que presentar al final cuando vaya al colegio a presentar la evaluación teórica y práctica. Tome todo el conocimiento adquirido y haga una charla muy didáctica, a un miembro de su hogar donde le va a comentar la historia y reglas del softball. Utilice cartelera y demás estrategias visuales que le permitan explicar mejor el tema.
<b>LOGROS CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b> 1. Fortalecer los conocimientos teóricos de los cuatro deportes vistos en el año. 2. Divulgar los conocimientos adquiridos de los cuatro deportes vistos en el año en su contexto cotidiano.	<b>COMPETENCIAS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Comunicativo-Hermenéutica Se comunica utilizando diferentes recursos gráficos y verbales, para exponer sus ideas frente al conocimiento de los deportes vistos en el año.</li> <li>● Científico-Tecnológica Accede a la página: <a href="https://robusha72.wixsite.com/gimnasia">https://robusha72.wixsite.com/gimnasia</a> donde fortalece conocimientos teóricos de los cuatro deportes vistos en el año.  <ul style="list-style-type: none"> <li>● Valorativa o crítico social Fortalece la autonomía a través del cumplimiento de acuerdos y normas para el trabajo de actividades virtuales y presenciales.</li> </ul> </li> </ul>
<b>TRABAJO DE CONSULTA</b> y/o recopilación de la temática	1. Accede a la página: <a href="https://robusha72.wixsite.com/gimnasia">https://robusha72.wixsite.com/gimnasia</a> .

desarrollada en el año académico con un valor de 40 % de la nota.

Allí debe hacer lectura de la historia y reglas de los cuatro deportes básicos (baloncesto, voleibol, fútbol y softball), y de acondicionamiento físico; entregar un resumen sobre la historia y reglas de éstos temas, **ELABORADO A MANO.**

2. Debe hacer una explicación detallada de la historia y reglas de los cuatro deportes vistos en el año y de acondicionamiento físico, a uno de los miembros de su hogar (padre, madre, abuelo, herman@, ti@...), donde pueda transmitir lo aprendido de los temas en cuestión. **LA EVIDENCIA DE ESTA ACTIVIDAD ES UNA CARTA FIRMADA POR LA PERSONA QUE RECIBIÓ LA CHARLA DONDE CERTIFIQUE QUE SI CUMPLIÓ CON ESTE ASPECTO A CABALIDAD.**

**PAUTAS GENERALES:**

Una evaluación práctica donde se evidencie el trabajo de acondicionamiento físico desarrollado durante el periodo estipulado de preparación para la presentación de la prueba de suficiencia para optar a la promoción anticipada, con un valor del 60% de la nota.

Explicación:

El estudiante debe trabajar una hora al día haciendo una combinación de ejercicios programados en esta guía de manera aleatoria, es decir como más le guste hacer.

Debe tener en cuenta que siempre debe hacer un calentamiento de al menos 10 minutos donde combine ejercicios de movilidad articular, trote y estiramiento.

Recuerde mantenerse hidratado tomando agua cada 10 minutos.

De igual manera, tener ropa adecuada (pantalóneta, camiseta, tenis, medias). Los ejercicios se pueden hacer en casa, en un parque, en una cancha múltiple...

Cada ejercicio lo puede hacer por un minuto y descansar un minuto para pasar a otro ejercicio.

Recuerde preparar los materiales a utilizar en la sesión de ejercicios que vaya a desarrollar: colchoneta, pelotas, cestos, palo de escoba...

**PLAN DE EJERCICIOS DE UNA HORA DIARIA DONDE VA A REALIZAR LO SIGUIENTE:**

Trote: 

Abdominales: 

Tijeras: 

Flexión de codos: 

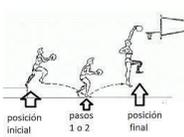
Skipping: 

Sentadillas: 

Dorsales: 

Salto: 

Planchas: 

Encestar: 

<p>AL FINAL, CUANDO SEA EL MOMENTO DE PRESENTAR LA PRUEBA DE SUFICIENCIA, EL ESTUDIANTE SE PRESENTARÁ AL COLEGIO A DESARROLLAR LA EVALUACIÓN TEÓRICA Y LA PRÁCTICA.</p>	<p>Desplazamiento lateral: </p> <p>Lanzamiento: </p> <p>Conducción: </p> <p>Pases contra la pared: </p> <p>Lanzamiento a precisión: </p> <p>Lanzar y atrapar: </p> <p>Bateo con palo de escoba y pelota de tenis o medias: </p>
---	--

BUENA SUERTE...

ATENTAMENTE,

**HAROL RODRÍGUEZ BUSTOS**

**PROFESOR EDUCACIÓN FÍSICA GRADOS SÉPTIMOS**