

Plan de mejoramiento

Educación física

Grado décimo

Indicador de desempeño

Identificación y reflexión personal acerca de los hábitos practicados en su vida diaria y como estos afectan el estado de salud, realizando el análisis según los resultados obtenidos en las diferentes pruebas realizadas.

Comprensión y aplicación de los conocimientos adquiridos en administración deportiva evidenciándose en la planeación, desarrollo y participación de campeonatos deportivos, asumiendo una actitud responsable y siguiendo las orientaciones acordadas en clase

Fecha límite de entrega: semana del 17 al 21 de octubre

Instrucciones

1. El plan de mejoramiento consta de dos partes, una teórica y una práctica
2. El trabajo escrito debe presentarlo en hojas de block
3. Para la práctica busque a la profesora y póngase de acuerdo con ella en el día y la hora de la práctica, ese mismo día debe presentar el trabajo escrito.
4. Para la práctica debe presentarse en las siguientes condiciones:
 - ✓ Uniforme de educación física
 - ✓ Haber desayunado bien
 - ✓ Estar en buenas condiciones de salud
 - ✓ Disponer de 1 hora y media para hacerlo
5. Actividades concretas que debe realizar el estudiante. Consultar:
 - A. Que es el índice de masa corporal (imc), para que sirve y como se obtiene, es decir cual es la fórmula para hallarlo y la tabla de rangos según el resultado.
 - B. Calcule su imc
 - C. Según su resultado crees que tienes un peso saludable? O estas bajo de peso? O por el contrario tienes exceso de peso?
 - D. Analiza la razón por la cual te dio ese resultado
 - E. Consulta los grupos de alimentos del plato saludable de la familia colombiana y explica la importancia de cada grupo en la salud.
 - F. Realiza el dibujo de 5 alimentos que más consumes de cada grupo (total de alimentos dibujados 35, deben ser de buen tamaño)
 - G. Explica cual es el grupo de alimentos que menos consumes y cual es el que más consumes y analiza las posibles consecuencias de esto.

Para la segunda competencia pendiente por desarrollar consulte:

Que es la administración deportiva

Que pasos se deben seguir para el desarrollo de un evento deportivo

Que sistemas de juego existen, explique cada uno

Que es un fixture? Para que sirve?