



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

Área/asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA		Grado: 11°
Período académico: 2	Docente: DIANA MILENA CASTILLO CÓRDOBA	
Competencias Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.		
Descripción de las actividades a desarrollar para los estudiantes de mejoramiento académico:		Fecha de presentación o de desarrollo de la actividad:
1. Publicación del taller		1. Semana 9 del 20 al 24 de Julio
2. Asesorías y resolución de dudas		2. Semana 10 del 27 al 31 de Julio
3. Proceso de entrega		3. Semana 11 del 3 al 7 de Agosto
4. Sustentación		4. semana 12 del 10 al 14 Agosto
Parámetros para evaluar		
- Trabajo escrito en hojas de block conservando la margen, con portada, letra legible, dibujos, impresiones NO o en el cuaderno bien organizado. 30% - Desarrollo de la clase programada. 70%		
TALLER Consultar los conceptos vistos en clase, CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES , a partir de la información programar una clase con 3 momentos, para dirigir a sus compañeros de grupo, en la clase de educación física. NOTA: El deporte a exponer debe ser uno que no se haya trabajado en clase. 1. Parte práctica: Calentamiento 2. Parte central: 3 Actividades prácticas centrales del tema 3. Estiramiento		
Descripción de las actividades a desarrollar para los estudiantes de profundización académica:		Fecha de presentación o de desarrollo de la actividad:
1. Publicación del taller		1. Semana 9 del 20 al 24 de Julio
2. Asesorías y resolución de dudas		2. Semana 10 del 27 al 31 de Julio
3. Proceso de entrega		3. Semana 11 del 3 al 7 de Agosto
4. Sustentación		4. semana 12 del 10 al 14 Agosto



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

Parámetros para evaluar

- Trabajo escrito en hojas de block conservando la margen, con portada, letra legible, dibujos, impresiones NO. o en el cuaderno bien organizado 30%
- Conversatorio. 70%

TALLER

A PARTIR DEL SIGUIENTE TEXTO RESPONDE LAS PREGUNTAS

IMPORTANCIA DEL DEPORTE EN EL DESARROLLO INTEGRAL

El deporte, a lo largo de la historia, ha sido más que una simple actividad física; se erige como un catalizador integral para el desarrollo humano. En primer lugar, es importante reconocer que el deporte no solo contribuye a la salud física, sino que también influye significativamente en los aspectos mentales y emocionales de las personas.

En este contexto, el deporte favorece el bienestar físico al promover la actividad física regular, reducir el riesgo de enfermedades y mejorar la salud cardiovascular. Simultáneamente, contribuye al desarrollo mental, ya que actúa como un mecanismo para disminuir el estrés, mejorar la función cognitiva y fortalecer habilidades como la concentración y la toma de decisiones.

Al analizar el desarrollo socioemocional, el deporte emerge como una herramienta poderosa. La participación en actividades deportivas fomenta habilidades sociales como la cooperación, el trabajo en equipo y la empatía, fundamentales para una adecuada convivencia en sociedad. Además, el deporte se convierte en un vehículo para la transmisión de valores éticos. La competencia justa, el respeto por los demás y la disciplina se fortalecen naturalmente en el entorno deportivo, ofreciendo aprendizajes que trascienden el ámbito de juego.

Asimismo, el deporte desempeña un papel crucial en el empoderamiento personal. La consecución de metas deportivas, ya sea a nivel individual o colectivo, fortalece la autoestima, promueve la confianza en las propias capacidades y desarrolla la habilidad para superar desafíos.

La importancia del deporte en el desarrollo integral se manifiesta a lo largo de toda la vida. Desde la infancia, donde sienta las bases para la adopción de hábitos saludables, hasta la vejez, donde contribuye a mantener la movilidad y el bienestar físico, el deporte se convierte en un compañero constante en el proceso de desarrollo humano.

Por otra parte, el enfoque inclusivo del deporte amplía aún más su impacto. Al romper barreras y promover la participación de todas las personas, independientemente de sus capacidades, el deporte se consolida como una herramienta poderosa para fomentar la inclusión y valorar la diversidad.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

En síntesis, la importancia del deporte en el desarrollo integral es innegable. Este agente transformador no solo contribuye a la formación de cuerpos saludables, sino que también fortalece la mente y promueve valores esenciales para la construcción de una sociedad más equitativa, inclusiva y armoniosa.

El impacto físico y mental del deporte en el bienestar de las personas con discapacidad

La participación en actividades deportivas y recreativas tiene un impacto significativo en el bienestar físico y mental de las personas con discapacidad, ya que favorece el desarrollo de habilidades motoras y mejora la condición física general.

La práctica regular de actividades físicas adaptadas, como el atletismo y la natación, contribuye al fortalecimiento muscular y a la mejora de la coordinación motriz. Esto, a su vez, promueve una mayor autonomía e independencia en las actividades de la vida diaria, mejorando la calidad de vida de quienes las practican.

Según Camacho Marín et al. (2022), aunque se ha prestado atención a las necesidades de las personas dependientes, especialmente aquellas con discapacidad, es necesario considerar también los aspectos psicológicos y sociales que influyen en su desarrollo. Los autores destacan la importancia del entorno en el que se desenvuelven estas personas, señalando que las condiciones sociales ejercen una influencia significativa en su participación y progreso dentro de la sociedad.

En este sentido, se reconoce que no solo la condición individual determina las oportunidades de desarrollo, sino también el contexto social, familiar y comunitario en el que vive cada persona. Por ello, la promoción del deporte adaptado constituye una estrategia fundamental para favorecer la inclusión, fortalecer las relaciones sociales y contribuir al bienestar integral de las personas con discapacidad.

PREGUNTAS

1. ¿Por qué el deporte puede considerarse una herramienta de formación integral y no únicamente una actividad física? Argumenta tu respuesta con elementos del texto.
2. ¿De qué manera la práctica deportiva contribuye al desarrollo de habilidades necesarias para la vida académica, laboral y social? Explica con ejemplos.
3. El texto afirma que el deporte promueve valores como el respeto, la disciplina y el juego limpio. ¿Cómo pueden estos valores contribuir a la construcción de una sociedad más justa y pacífica?
4. ¿Qué consecuencias podría tener para una persona y para la sociedad la falta de actividad física durante largos períodos de tiempo? Sustenta tu respuesta.
5. ¿Consideras que las instituciones educativas deberían dar mayor importancia al deporte dentro de su currículo? Justifica tu posición con argumentos sólidos.
6. ¿Cómo influye el logro de metas deportivas en la autoestima y el proyecto de vida de los jóvenes? Relaciona tu respuesta con experiencias o situaciones cercanas.
7. El deporte adaptado busca promover la inclusión de las personas con discapacidad. ¿Qué barreras sociales crees que aún dificultan esta inclusión y cómo podrían superarse?



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

8. ¿Por qué el entorno familiar, escolar y social puede ser tan importante como las capacidades individuales en el desarrollo de las personas con discapacidad?
9. ¿Crees que una sociedad que fomenta la práctica deportiva para todos sus ciudadanos puede mejorar su calidad de vida? Explica las razones de tu respuesta.
10. ¿De qué manera el deporte puede contribuir al desarrollo de competencias ciudadanas como la convivencia, la participación y el respeto por la diversidad?