

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA</b>	
	<b>PLAN DE MEJORAMIENTO INDIVIDUAL</b>	
	<b>SECCIÓN: Bachillerato</b>	
	<b>NODO: Desarrollo Humano</b>	<b>ASIGNATURA: Educación Física</b>
	<b>DOCENTE: Esteban Castro Arias</b>	
<b>GRADO: 10 °</b>		
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE:</b>		

**Competencia:**

(Describir la o las competencias que el estudiante debe alcanzar)

**Motriz:** Comprende los efectos fisiológicos que mejoran la condición física y salud corporal y mental, también identifica la importancia de reconocer la aplicación de normas y condiciones de juego y deporte, además, relaciona la práctica de la actividad física, las expresiones corporales y los hábitos de vida saludables.

**Expresiva:** Participar propositivamente en actividades de clase, manifestando la importancia de aplicar actividades corporales y juegos como una manera de facilitar los aprendizajes.

**Axiológica:** Identifica las fortalezas y aspectos a mejorar en las prácticas físicas, de una manera saludable. Orienta favorablemente la práctica del aseo personal, con agrado y de manera natural, expresando beneficios y considerando la apreciación de los compañeros.

**Descripción de la Actividad:**

A modo de narrativa, describir detalladamente la estrategia a implementar, ésta debe contener:

- Actividad o actividades a desarrollar
1. Evidenciar las practicas motrices en clase en adecuada disposición por el restantes del año, llegando en los horarios adecuados y participar durante toda la clase, y ponerse al día con los talleres desarrollados en clase, si tiene alguna dificultad de salud o motivo de justa causa para la inasistencia se debe evidenciar un video donde se realice algunas prácticas motrices extracurriculares el cual debe estar acompañado de la autorización por escrito del padre para su realización, como salir a caminar o los ejercicios programados por sugerencia médica, o la inscripción a algún programa institucional del INDER con su debida evidencia de la inscripción o la participación mediante el video.
  2. Realizar la exposición pendiente de los estilos de vida saludable con el tema correspondiente, si por alguna razón desconoce la elección del tema, ya que esto se asignaron el clase, estos son algunos de los temas sugeridos:
    - Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso.
    - No fumar.
    - NO tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo.
    - Utilizar los medicamentos recetados por su proveedor de atención médica según las instrucciones.
    - Consumir una dieta saludable y equilibrada.
    - Cuidar los dientes.
    - Controlar la hipertensión arterial.
    - Seguir buenas prácticas de seguridad.
  3. Se debe tener al día todos los talleres realizados durante el año hasta la fecha presente en el cuaderno.

**PONERCE AL DIA CON LOS TALLERES CORSEPONDIENTES DEL PERIODO, SON LOS GIEUGUENTES:**

1. Taller de los componentes de los estilos de vida saludable, ¿Cuáles son los componentes de un estilo de vida saludable? y un ejemplo de cada uno
2. Exposición estilos de vida saludable.
3. Taller de las partes de la clase en su fase inicial, resolviendo las preguntas que es la activación dinámica general, la especifica, cual es la diferencia y 10 ejemplos de cada uno.
4. Estudiar la anatomía humana donde se reconocen los principales músculos de cuerpo humano.
5. Reconocer la flexibilidad y su importancia respondiendo las preguntas que es el ¿test de Wells, y para que sirve?, ¿realizar el test de Wells de forma personal y por qué es importante la flexibilidad?
6. Realizar el taller del entrenamiento deportivo.

Lea con atención el siguiente texto.

## EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

El entrenamiento deportivo es un proceso complejo que siguen los atletas para obtener los resultados deseados en una competencia. Trabaja a partir del potencial genético de la persona para lograr el nivel de rendimiento deseado a través de los mecanismos de adaptación del organismo. Es un proceso psicopedagógico y planificado, basado en el conocimiento científico y empírico, que busca crear condiciones favorables para el progreso del atleta mediante el uso de los ejercicios corporales, la preparación mental y la educación del atleta en aspectos técnicos y tácticos. Desarrollo histórico El entrenamiento deportivo tuvo sus inicios en la Antigua Grecia, donde documentos antiguos confirman la preocupación por la organización del trabajo de preparación de los atletas para los juegos olímpicos. Desde sus inicios el ser humano ha competido consigo mismo y con otros para conocer sus limitaciones. Existen evidencias de prácticas deportivas en las antiguas civilizaciones de Egipto, Mesopotamia, China y en la América precolombina. Sin embargo, los griegos son el primer ejemplo documentado de una cultura interesada en ejecutar actividades de preparación para que un conjunto de atletas participe en competiciones meramente deportivas en las mejores condiciones posibles. La conquista romana de Grecia cambió el objetivo de la actividad deportiva y la limitó a ser un medio de preparación militar. La actividad física perdió importancia durante la edad media y si bien comenzó a despertar interés de nuevo durante el renacimiento, no fue hasta el surgimiento de los juegos olímpicos modernos a inicios del siglo XX que el entrenamiento deportivo se acepta de nuevo como algo importante y necesario para mejorar los resultados de los atletas. La primera mitad del siglo XX se caracterizó por el uso de cargas de entrenamiento bajas y pocas competencias. Las técnicas de entrenamiento no tenían fundamento científico, el trabajo se organizaba solamente a partir de las experiencias prácticas, no se consideraba necesario el entrenamiento diario y este se iniciaba tan solo unas semanas antes de la competencia. Durante esta etapa la Unión Soviética y los otros países del bloque socialista trasladaron al campo del deporte los principios filosóficos de su modelo político, entre ellos la importancia de la planificación en la ejecución de los programas de trabajo. Al final del periodo se habían establecido las bases de la organización de la temporada deportiva, la sistematización de los métodos de entrenamiento y se reconoció la importancia de la preparación general del deportista. A mediados del siglo XX el deporte comienza a llamar la atención de disciplinas como la psicología, la medicina y la fisiología entre otras. Es durante esta época que el entrenamiento deportivo adquiere sustento científico gracias a los trabajos del ruso L. P. Matveiev, que proponía un proceso objetivo de planificación del entrenamiento, y a los avances en la comprensión del funcionamiento interno del cuerpo humano. Al final de esta época se concreta la profesionalización del deporte y se incorporan profesiones especializadas al proceso de entrenamiento. La introducción y masificación de nuevas tecnologías, durante los últimos 20 años del siglo XX y los primeros años del siglo XXI, extendieron la profesionalización del deporte a estratos sociales para los cuales era previamente inaccesible. Durante este periodo aumentan la competitividad, las demandas por un mejor desempeño y la cantidad de entrenadores dedicados a esta actividad a tiempo completo. Las ciencias del deporte se especializan, evolucionan y adoptan una perspectiva integrada que considera al deportista como una unidad compleja compuesta de múltiples sistemas, complejos e interrelacionados. El proceso del entrenamiento deportivo. El objetivo del entrenamiento deportivo, como proceso estructurado, es organizar y administrar de forma adecuada las actividades que permitan un desarrollo integral del atleta y el logro de sus objetivos deportivos. Integra los conocimientos científicos que nos permiten conocer los efectos del ejercicio físico en las personas y nos da fundamentos teóricos y prácticos para preparar adecuadamente a los atletas. Proceso de mejora del rendimiento deportivo. El entrenamiento ayuda al atleta a alcanzar sus objetivos mejorando su rendimiento deportivo. Esto se logra aplicando estímulos físicos que desencadenan alteraciones diversas en el organismo. Estas alteraciones, junto con el posterior proceso de recuperación, adaptan al organismo a niveles funcionales superiores a los iniciales en los sistemas del organismo afectados por el estímulo. Al aplicar estas adaptaciones a la disciplina deportiva de interés se logra la mejora deseada en el rendimiento.

### LO QUE DEBO HACER.

Realice un escrito donde exprese las ideas obtenidas del texto.

- 6.1. ¿Qué relación tiene el entrenamiento deportivo con las cualidades físicas de las personas?
- 6.2. ¿Cómo influye el entrenamiento deportivo en las personas?
- 6.3. Describa los Principios del ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
- 6.4. ¿Qué es y para qué sirve un plan de entrenamiento?
- 6.5. ¿Qué es un Microciclo?
- 6.6. ¿Qué es un Macro ciclo?

- **Tiempo o fecha de entrega**
- **Asignado por la institución la cual se informa en dirección de grupo.**
  
- Criterios de evaluación (Deber ser acordes a las rúbricas y competencia)
  - Relaza practicas motrices asociadas a diferentes deportes y reconoce su importancia en el desarrollo individual o colectivo.
  - Realizar la práctica continua y sistemática de la actividad física, y reconoce que esta incide en el desarrollo corporal, motriz y emocional, relacionado también con la aplicación de pruebas físicas, con el fin de mejorarlas para la conservación de la salud individual y social.

- Selecciona técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de las emociones, en prácticas motrices y de actividades físicas.
  - Comprende, analiza y reconoce los diferentes segmentos básicos del cuerpo como algunos músculos, articulaciones, huesos y algunas funciones que inciden en el movimiento corporal y físico durante el ejercicio para la conservación de la salud individual y social.
- 
- Forma de sustentación
  - Las practicas matices se sustentan en todas las clases evidenciando buena participación durante toda la clase y en disposición adecuada.
  - Se entrega la cartelera y se sustenta en clase mediante la exposición de esta.
  - Se entrega el taller de forma escrita en el cuaderno.

**Compromisos de padres de familia y/o acudiente:**

Describir de manera concreta la tarea o actividades que deben acompañar los padres o acudientes en casa.

Es importante el acompañamiento permanente de la familia hacia los estudiantes en el proceso educativo, evidenciado la familia y el hogar como primer núcleo de formación, es importante que el padre reconozca el compromiso y la corresponsabilidad compartida entre familia y escuela, para el estudiante ser promovido debe obtener unos logros que le ayudan a desarrollar unos estándares básicos de competencias, para la cual se evalúa en educación física la competencia del desarrollo humano.

El padre debe hacer una retroalimentación con su hijo reconocer el plan de mejoramiento y que este al finalizar el año evidencie las actividades propuestas tanto prácticas como teóricas.