

	<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: 9°1</b>		
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: USME ROVIS, SLEIDER</b>		

**Competencia:**

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

**Motriz:** Reconoce, relaciona, analiza, interioriza y entiende que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física, 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.

**Expresiva:** Selecciona técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de las emociones, en prácticas, actividades físicas y coreografías con ritmo.

**Axiológica:** 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.

Identifica las diferentes capacidades condicionales y las técnicas específicas del deporte en los espacios prácticos.

Comprende por medio de la práctica del deporte educativo, las habilidades específicas, capacidades condicionales y la técnica del deporte.

Participa activamente del proceso de clase presencial en el desarrollo de sus competencias, asume una actitud de respeto, compromiso e interés en las actividades propias del área durante las clases.

**Descripción de la Actividad:**

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

**Concepto personal del docente:** el alumno USME ROVIS, SLEIDER se ausenta de las prácticas motrices en algunas clases, se ve más motivado por las prácticas motrices de microfútbol.

- Actividad o actividades a desarrollar
1. Evidenciar las prácticas motrices en clase en adecuada disposición por el resto 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 una cartelera donde indique los beneficios a nivel corporal de la práctica de la actividad física regular, para exponer en clase.

**Taller teórico:**

- a) Realice la elaboración de un calentamiento general y específico detallando entre otros: partes, duración, actividades, representación gráfica (dibujos), funciones, objetivos y elabore un diseño de ejercicios de vuelta a la calma.
- b) Elaboración de un diseño de actividades adecuadas para trabajar los deportes colectivos/cooperación, oposición, practicados en clase.
- c) Elaboración de un resumen con las reglas básicas de cada deporte trabajado en clase.
- d) Elaboración de un diseño de actividades adecuadas para trabajar las cualidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad), detallando los ejercicios a realizar, duración, intensidad, volumen.
- e) Identificación de los principales músculos y huesos del cuerpo humano y realice la elaboración de estiramientos específicos para diferentes grupos musculares.

- f) Consulte cómo se realiza un plan de entrenamiento y elaborar uno propio de 2 semanas, aspectos a tener en cuenta serán los ejercicios donde involucremos las diferentes partes del cuerpo (brazos, pierna, Bíceps, tríceps, recto abdominal, Cuádriceps)

- **Tiempo o fecha de entrega**

1. Las prácticas motrices solo se pueden evidenciar en clase por ende el plazo máximo es al finalizar el año escolar el 4 de noviembre.
2. La cartelera se debe evidenciar antes del 23 de septiembre y se debe exponer en la misma semana.
3. El taller se debe entregar el 28 de octubre.

- **Criterios de evaluación (Deber ser acordes a las rúbricas y competencia)**

- Realiza prácticas 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 prácticas 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 esté al finalizar el año evidencie las actividades propuestas tanto prácticas como teóricas.

**Anexos:**

En caso de aplicar talleres, guías, fichas, anexe un ejemplar de cada una.

Ejemplos

# 1. CALENTAMIENTO GENERAL, ESPECÍFICO Y LA VUELTA A LA CALMA

## 1.1. EL CALENTAMIENTO

El calentamiento es un conjunto de ejercicios de carácter general primeramente y a continuación específicos cuya finalidad es preparar al organismo para la práctica físico - deportiva a realizar. Tiene una duración aproximada de 8-10 minutos (volumen) y su intensidad en clase ha de oscilar entre 120-140 pulsaciones por minuto.

## 1.2 PARTES DEL CALENTAMIENTO PARA LAS CLASES DE EF

### A) CALENTAMIENTO GENERAL

#### 1. MOVILIDAD ARTICULAR ESTÁTICA

En esta parte lo que pretendemos es **movilizar las articulaciones (de abajo a arriba o viceversa)**, lo importante es seguir un orden lógico para no olvidarnos de ninguna articulación. (2 - 3 minutos)

Los ejercicios consisten en rotaciones y movimientos en todos los ejes de las distintas articulaciones (cuello, hombros, tobillos, etc.).

No olvides que **NO** debes de realizar giros completos de cuello, todo lo contrario, debemos realizar movimientos parciales (izquierda-derecha, arriba-abajo y circular hasta la mitad) de forma lenta y controlada.



#### 2. ACTIVACIÓN

Son ejercicios que activan el organismo. (3-4 minutos)

En esta parte lo que pretendemos es que aumenten las pulsaciones, por ejemplo: actividades como **carrera suave**, carrera cambiando las formas de desplazarse (adelante, atrás, lateral,...), saltar a la comba, juegos, etc.

# BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

LA ACTIVIDAD FÍSICA REDUCE DEL RIESGO DE PADECER ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, TENSION ARTERIAL ALTA, CÁNCER DE COLON Y DIABETES. AYUDA A CONTROLAR EL SOBREPESO, LA OBESIDAD Y EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL. FORTALECE LOS HUESOS, AUMENTANDO LA DENSIDAD ÓSEA.

- FORTALECE EL SISTEMA INMUNOLÓGICO...
- BUENO PARA EL SUEÑO...
- QUIMICOS DE LA FELICIDAD...
- REDUCE EL ESTRÉS...
- MEJORA EL APETITO...
- AUMENTA LA ACTIVIDAD...

## Beneficios de la Actividad Física



## BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA:

HACE ACTIVIDAD FÍSICA REGULARMENTE PUEDE AYUDAR A MANTENER FUERTES TUS MÚSCULOS PARA ENVEJECER PROPIAMENTE Y TENER QUE JUGAR CON EL PASA DE LOS AÑOS.

### BENEFICIOS:

- MANEJA TU PESO
- REDUCE LOS RIESGOS A TU SALUD
- FORTALECE TUS HUESOS Y MÚSCULOS
- REDUCE EL ESTRÉS
- AUMENTA LA ACTIVIDAD
- MEJORA EL APETITO

A LARGO PLAZO PUEDE AYUDAR A MANTENER FUERTES TUS MÚSCULOS PARA ENVEJECER PROPIAMENTE Y TENER QUE JUGAR CON EL PASA DE LOS AÑOS.



- REDUCE LA PRESIÓN ARTERIAL
- REDUCE EL RIESGO DE ENFERMEDADES
- REDUCE EL RIESGO DE CÁNCER

## Beneficios de la Actividad Física

Maneja tu Peso

Reduce los Riesgos a Tu Salud

Fortalece tus Huesos y Músculos

Aumenta tu Actividad para Mejorar tu Salud

Aumenta tus posibilidades de una vida más larga