

	<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: S201</b>		
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE:</b>		<b>AGUDELO OLAYA, MICHEL ALEJANDRA</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.

**Descripción de la Actividad:**

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

**Concepto personal del docente:** la alumna AGUDELO OLAYA, MICHEL ALEJANDRA tiene inasistencia reiterada a clase, por ende no ha sido posible evidenciar la competencia motriz, ni expresiva y debe realizar algunos trabajos.

- 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) ¿Qué es la condición física?
- b) ¿En qué consisten las cualidades físicas?
- c) ¿Qué elementos se deben tener en cuenta en la preparación física?
- d) ¿Qué tiene que ver la condición física, con la hidratación, Con la fatiga muscular, con el sudor y otras?
- e) Elaborar una carga de trabajo teniendo en cuenta tu edad, y tu capacidad, en la cual desarrolles las capacidades físicas, principales. (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad)
- f) ¿Elabora un mapa conceptual donde marques la diferencia entre cada una de estas cualidades físicas?
- g) ¿Cuántas, y cuáles cualidades físicas existen, dar un ejemplo de cada una de ellas?
- h) Según el ejercicio físico, ¿Qué significa "rutina, intensidad, repeticiones, series"?
- i) ¿Qué cualidades físicas fortalece el deporte de la natación explique cuáles?
- j) Elaborar 2 actividades donde se ejercite la condición aeróbica del organismo.
- k) Elaborar 2 actividades donde se ejercite la condición anaeróbica del organismo.
- l) ¿Qué es el ejercicio? ¿Qué se debe tener en cuenta para realizar ejercicio?
- m) ¿Por qué es perjudicial para el cuerpo, el no realizar ejercicio?
- n) Elaborar una sopa de letras con las palabras desconocidas para ti y que tienen que ver con la teoría que estás manejando en el plan de apoyo mínimo 20.
- o) ¿Desde qué edad se puede comenzar el ejercicio?
- p) ¿Mediante qué pruebas puedo medir la condición física? aplicarse 3 de ellas.
- q) ¿Por qué existen personas más fuertes físicamente que otras? Explique

- r) ¿Qué beneficios trae para ti una buena condición física, y en que te favorece en un futuro?
- s) Se puede decir entonces, que, si fortaleces tus capacidades físicas, ¿serás más saludable y gozaras de una mejor salud? ¿Si no por qué?

- **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

- a) ¿Qué es la condición física?

Una de las definiciones de condición está vinculada al estado o la situación en que se encuentra alguien, la condición física, por lo tanto, hace referencia al estado del cuerpo de un individuo. Quien tiene buena condición física está capacitado para realizar diversas actividades con efectividad y vigor, evitando las lesiones y con un gasto de energía reducido. Las personas que tienen mala condición física, en cambio, sienten cansancio al poco tiempo de iniciado el trabajo, experimentando un progresivo deterioro de su capacidad y de su efectividad.

# 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:

- MEJORA LA TENSION ARTERIAL
- REDUCE EL RIESGO DE ENFERMEDADES
- REDUCE EL RIESGO DE CAER
- MEJORA LA CALIDAD DE VIDA

## Beneficios de la Actividad física

Maneja tu Peso



Reduce los Riesgos a Tu Salud



Fortalece tus Huesos y Músculos

Aumenta tu posibilidad para tener una vida más larga

Mejora tu calidad de vida