

	<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: Jhon Jaime Muñoz</b>	
<b>GRADO: 6° y 7°</b>		
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE:</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:

- Actividad o actividades a desarrollar

Evidenciar buena participación en las clases prácticas.

Realizar el esquema de gimnasia, balanceo y circulares de brazo, realizado en clase.

Balanceo y circulares de brazo

Posición inicial firmes

Centeno ascendente a 8 y descendente a cambio bajo

No flexionar los codos ni los dedos

Ejercicios:

1. Balanceo de brazos adelante y atrás
2. Balanceo al frente y atrás
3. Balanceo de brazos arriba y atrás
4. Balanceo de brazos al frente, a cruz, al frente, atrás.
5. Balanceo de brazos contrapuestos
6. Circulares de brazos adelante
7. Circulares de brazos atrás
8. Circulares de brazos contrapuestos uno adelante y el otro atrás.

Realizar una cartelera donde indique los deportes que más me gusten y explicarlo a los compañeros.

**Taller teórico:**

- a) ¿Cuál es la importancia en la coordinación en la ejecución de los ejercicios y los deportes?
- b) ¿En qué consiste las capacidades físicas y condicionales ?
- c) ¿Qué elementos se deben tener en cuenta en la preparación física?

- **Tiempo o fecha de entrega**

1. Las practicas motrices solo se pueden evidencia 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 para el 28 de octubre.

- 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.

- 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.

Aportar en el desarrollo integral del joven.

**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.