



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

PLAN DE MEJORAMIENTO

Nombre del docente: Pablo Castro.	Área: Educación Física
Grado: Caminar en secundaria 1	Periodo: 2
Fecha de entrega: 19 de Agosto de 2022	Fecha de devolución: hasta el 2 de septiembre de 2022

Orientaciones generales (leer muy bien).

- 1- Se debe elegir entre **una** de las dos opciones para realizar el plan de mejoramiento. No deben realizar las 2 opciones, solo deben realizar **una** de ellas.
- 2- Si se toma la **opción 2**, se pueden imprimir **solo** las hojas que corresponden al desarrollo escrito del plan de mejoramiento y diligenciarlas o si no se tienen la posibilidad de imprimir, entonces desarrollar estas a mano. **NO es necesario** imprimir todo el plan de mejoramiento, solo aquellas hojas donde están los puntos que hay que desarrollar.

Opción 1: Desarrollo de Maqueta.

Opción 2: Lecturas y desarrollo de actividades propuestas con base a las lecturas.

Actividades:

Opción 1: Desarrollo de maqueta.

Usando materiales Reciclables Desarrollar una maqueta de un escenario deportivo, que debe contener:

Una cancha donde se practique un deporte de equipo(baloncesto, futbol, voleibol, futbol de salón, rugby, hockey, etc)
Figuras que representen los jugadores del respectivo deporte que se practica en este escenario
Tribunas
Zonas verdes de parques y juegos infantiles en la parte exterior del escenario.

Ejemplo:



Esta imagen es solo una guía visual. La realización de la maqueta es libre y aunque debe ser un trabajo de calidad y bien elaborado, no tiene limitaciones en cuanto a la creatividad.

Se debe cumplir con los elementos que se está solicitando debe contener la maqueta.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com

Además se le debe agregar:

Dimensiones del terreno de juego.(de acuerdo al deporte que se practica)
5 frases o mensajes que se transmiten los jugadores para motivarse y trabajar en equipo (en la cancha).
5 Frases que usan las personas en la tribuna para apoyar a su equipo
5 elementos que sirvan de guía de orientación en la parte externa del escenario.

Opción 2: Lecturas y desarrollo de actividades propuestas con base a las lecturas.

LECTURA N°1. EL TRABAJO EN EQUIPO

Un equipo competitivo precisa de mucho más que una buena plantilla de jugadores
¿Cuántos forman un equipo?, ¿veinticinco jugadores?, ¿más los técnicos?, ¿más los servicios médicos, utileros, delegado...? ¿Puede ser el capital humano de un equipo entre cuarenta y cincuenta personas?

Un recuento así ignora a alguien que vive en el vestuario, alguien decisivo que marca la diferencia en la competición. Se olvida del EQUIPO. Solo contempla a las personas o individuos e ignora las complicidades que puedan establecerse en su dinámica interna. Se olvida del EQUIPO y de otras complicidades que son realidades de carácter plural, recursos colectivos que tienen mucho valor. Además de las personas (recursos individuales) está el equipo (realidad colectiva).

Entre los componentes o recursos de un equipo se debe distinguir entre personas (recursos individuales) y complicidades (recursos colectivos). Por ejemplo, quien vive en pareja, realmente en su casa viven tres: dos personas y la pareja, que también tiene entidad y vida propia. En una casa donde vive una familia de cuatro miembros, vive mucha más "gente": cuatro personas (padre, madre y dos hijos), más la pareja, la familia, los hermanos... La buena convivencia ha de favorecer que todos los miembros (personas y complicidades) se sientan atendidos en sus necesidades, cada uno de los cuatro, pero también la pareja, la familia, los hermanos... Si cada uno de los cuatro vive ensimismado, atendiendo solo a sus propias inquietudes y necesidades, se atentará contra la buena salud de pareja, familia. Es necesario "hacer" pareja, "hacer familia", "crear el sentimiento de hermanos"... de igual forma es necesario "hacer equipo".

En la dinámica interna de un equipo surgen un sinnúmero de complicidades que pueden ayudar o dificultar el funcionamiento como equipo, que pueden dar o quitar músculo al equipo. Si se trabaja sobre ellas, favorecen el trabajo en equipo y hacen equipo. La complicidad mayor y más potente es el propio EQUIPO. Un equipo es "alguien" que tiene vida propia, piensa, siente, asume valores

propios, se plantea desafíos o metas, crece, se desarrolla, alcanza su plenitud (equipo), envejece y puede morir. Otros recursos colectivos o complicidades dentro de un equipo son la plantilla de jugadores, el cuerpo técnico, los capitanes, servicios médicos... Alimentar todas esas complicidades, unir las y alinearlas en la misma dirección dan vida, fuerza y protagonismo al equipo.

Por tanto, un equipo lo forman recursos individuales (personas) y colectivos (complicidades) surgidas en su dinámica interna y TODOS JUNTOS hacen un EQUIPO FUERTE cuando trabajan en equipo, cuando funcionan juntos, asociados, alineados y de forma cooperativa.

Establecer complicidad y generar compromiso, alinearse JUGADOR y EQUIPO.

El jugador más egoísta, si realmente es inteligente y comprende el papel del equipo, será un verdadero jugador de equipo. JUGADOR y EQUIPO deben convivir, establecer complicidad, comprometerse, alinear sus objetivos porque ambos se necesitan. El jugador necesita al equipo y este a los jugadores.

EL EQUIPO

El EQUIPO necesita de la mejor aportación de cada uno de sus miembros, que lógicamente puede ser diferente por parte de cada uno. Todos darán al equipo esfuerzo, compromiso, ayuda, colaboración, buena convivencia, apoyo al compañero... y cada uno ofrecerá un trabajo específico, unas cualidades diferentes, un talento singular. El equipo necesita lo mejor de cada uno, lo mejor de todos. Desde el concepto de "inteligencia distribuida" el talento de un equipo no es el sumatorio de aportaciones individuales, es un talento colectivo, nuevo, único y diferente generado entre todos. La colaboración de talentos individuales no son una suma sino una multiplicación que crea algo nuevo, diferente, muchísimo más potente y eficaz, un talento colectivo. El equipo acaba teniendo su propio talento.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Actividad a partir de la lectura N°1 EL TRABAJO EN EQUIPO

1- Elaborar 5 dibujos, en los que te proyectes trabajando en equipo de diferentes maneras o situaciones. Por ejemplo en un deporte o construyendo algo con un grupo de compañeros

A cada dibujo le debes agregar 1 frase que usarías con tus compañeros para que el trabajo en equipo se desarrolle de una mejor manera. La puedes inventar o consultar.

dibujo 1	Frase
dibujo 2	Frase
Dibujo 3	Frase
Dibujo 4	Frase
Dibujo 5	Frase



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

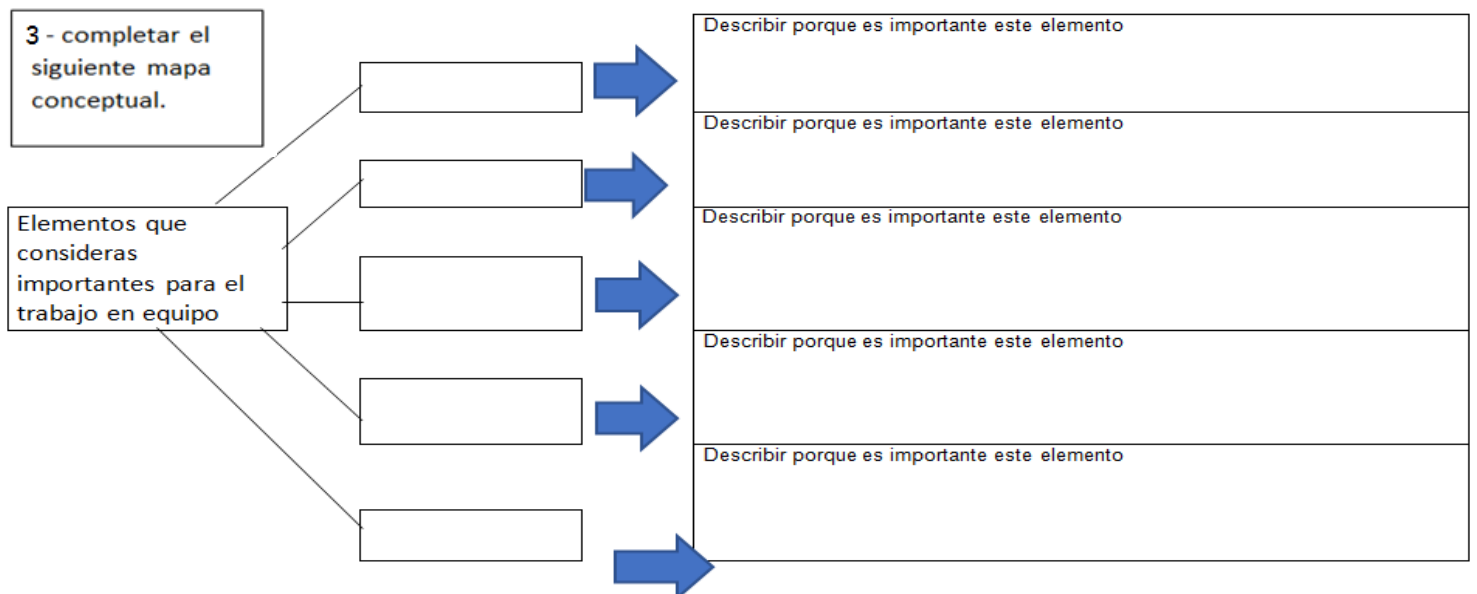
Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

2- Desarrollar el siguiente Cuadro.

Deporte de equipo que más te gusta.	
Número de jugadores.	
En 3 párrafos describe brevemente como es la dinámica de juego de este deporte.	
En 3 párrafos enumera que elementos son importantes en este deporte para obtener buenos resultados.	
En 3 párrafos describe brevemente en que se parece un aula de clase, aun equipo deportivo.	
¿Cómo debe ser el funcionamiento de un grupo de entre 40 y 50 personas para que se puedan cumplir los objetivos y haya armonía?	
¿Cuál debe ser mi papel dentro del grupo y cuáles son las actuaciones que debo asumir para que haya tranquilidad y un buen ambiente en el aula?	





INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com

LECTURA N°2: LA IMPORTANCIA DEL DEPORTE EN LA FORMACIÓN DE LOS SERES HUMANOS.

El deporte no solo es un asunto de salud, también es una herramienta efectiva, pues a través de él, se fomentan valores y habilidades de manera sana y divertida.

Aquí algunas razones por las cuales es importante el deporte en la formación de los seres humanos.

PROMUEVE EL DESARROLLO E INTEGRACIÓN SOCIAL

La práctica deportiva encierra, en su esencia, el juego en todas sus manifestaciones como un medio inmejorable de interacción con los demás, logrando niveles de integración que casi ninguna otra actividad puede alcanzar, con todo lo que ello implica en la construcción del individuo como ser social. En el juego no hay colores, razas, credos o estratos y, por lo general, a los estudiantes deportistas se les inculca el respeto por las diferencias entre las personas.

GENERA SENTIDO DE PERTENENCIA

Estar en un equipo deportivo crea un sentido de pertenencia y por lo tanto de identidad y fuerza entre los jóvenes en formación.

FORMA EN VALORES Y VIRTUDES

El deporte es una herramienta apropiada para enseñar a todos, pero sobre todo a los más jóvenes, valores y virtudes como justicia, lealtad, superación, convivencia, respeto, compañerismo, trabajo en equipo, disciplina, responsabilidad y tolerancia.

AYUDA A LA CONVIVENCIA

Normalmente el deporte obliga a los pequeños a trabajar en equipo, a colaborar con otros y a aprender que la fuerza está en la unión de muchos.

ESTIMULA EL CEREBRO

El cerebro necesita moverse para aprender. Es más, el cerebro aprende y recuerda más cuando está en movimiento. Además, el ejercicio físico regula la segregación de tres neurotransmisores asociados a una buena salud mental. Estas sustancias son la dopamina, la

serotonina y norepinefrina. Hacer ejercicio estimula la memoria y las funciones ejecutivas del lóbulo frontal, por lo que los jóvenes que lo hacen con regularidad identifican más rápido los estímulos visuales y se concentran más que los jóvenes pasivos.

ELEVA LA AUTOESTIMA

Los jóvenes que practican un deporte o hacen un ejercicio físico suelen tener más alta la autoestima, sufren menos depresión y ansiedad. También les permite hacer catarsis, pues al pegarle, por ejemplo, a una pelota se liberan rabias y frustraciones reprimidas, y esto es sano.

FORJA LA DISCIPLINA

Practicar deportes de manera regular estimula la disciplina en general: los jóvenes deportistas son más organizados, estructurados y menos propensos a caer en malos hábitos. Puede convertirse en factor de desarrollo personal. El deporte puede ser –y de hecho así es– un factor de desarrollo de la persona al convertirse en un estilo de vida que conduce al individuo a hacer de esta práctica su vocación y profesión, e incluso una oportunidad para abandonar ciertas realidades personales o sociales.

REDUCE EL ESTRÉS

La actividad física y deportiva es una terapia no farmacológica efectiva para reducir el estrés, los trastornos del sueño, depresión, ansiedad y otras alteraciones que surgen a lo largo de la vida. El deporte está relacionado con el bienestar psicológico y reduce los riesgos de sufrir algunos problemas de salud, tanto físicos como mentales, tales como los estados de tensión y ansiedad. Además posee un efecto ansiolítico que mejora los estados de irritabilidad y agresividad.

Los expertos parecen coincidir en que jugar fútbol, baloncesto, tenis, béisbol o, en general, tener una actividad física, se convierte en un agente formativo que nos posibilita crecer como individuos más sanos, por eso lo importante no es cual deporte se practica, si no el simple hecho de practicarlo y al practicar varios de ellos, indiferente de cual sea, se fomenta el desarrollo integral del individuo.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Actividad sobre la lectura N°2 – El deporte en la formación de los seres Humanos.

1- Una vez hayas realizado la lectura, responde con tus palabras las siguientes preguntas. La idea es explicar lo que está en la lectura, pero con otras palabras utilizando todo el espacio asignado.

A-¿De qué manera consideras que el deporte promueve el desarrollo e integración social?

B-¿De qué manera consideras que el deporte genera sentido de pertenencia?

C-¿De qué manera consideras que el deporte forma en valores y virtudes?

D-¿De qué manera consideras que el deporte ayuda a la convivencia?

E-¿De qué manera consideras que el deporte estimula el cerebro?

F-¿De qué manera consideras que el deporte eleva la autoestima?

G-¿De qué manera consideras que el deporte forja la disciplina?

H-¿De qué manera consideras que el deporte reduce el estrés?



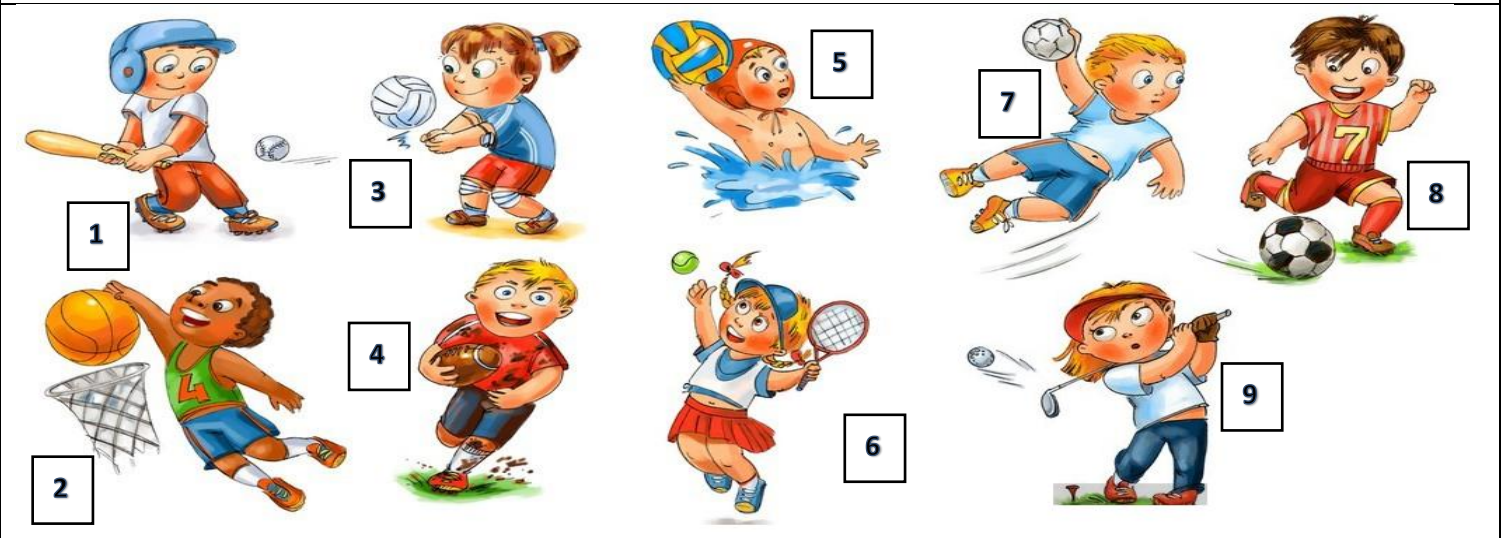
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com

2- En la siguiente Imagen rodea con un círculo o indica, cuales son deportes de conjunto o de equipo y con un cuadrado cuales son individuales.



Para cada uno de los deportes de conjunto identificados Completa el siguiente cuadro realizando las consultas y reflexiones necesarias.

Número	Nombre del deporte de equipo identificado	Número de jugadores	principales reglas	Redacta un pequeño párrafo que relacione la lectura con este deporte.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com

LECTURA N°3: INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE. EL AUTOCONTROL.

En los años 60 del siglo pasado, el psicólogo Walter Mischel ideó un experimento social al que se ha acabado popularizando como el “Test de las golosinas”. Consistía en ofrecer una golosina a niños de 4 años, indicándoles que podían comérsela al momento o esperar unos minutos y comerse 2. En el grupo de estudio hubo niños que sucumbieron a la tentación y otros que consiguieron controlar sus impulsos y obtuvieron la doble recompensa. El profesor Mischel realizó un seguimiento de estos mismos niños durante más de 40 años y llegó a la conclusión de que los que habían esperado a la segunda golosina se habían convertido, en términos generales, en personas más competentes a nivel académico y laboral, y poseían mejores habilidades sociales para relacionarse.

El valor que se pone a prueba mediante este experimento es el control emocional o autocontrol. Por tanto, los resultados del experimento nos llevan a deducir que se trata de un valor positivo para el desarrollo de las personas. Así pues, seguramente la carencia de autocontrol sea uno de los aspectos que más va a lastrar el futuro de la generación millennial, acostumbrada a la satisfacción inmediata de sus deseos y que a menudo comete el error de equiparar impulsividad con sinceridad.

El autocontrol es uno de los ingredientes necesarios para desarrollar nuestra inteligencia emocional, entendida como la capacidad de comprender y gestionar nuestros estados emocionales. En el ámbito deportivo la inteligencia emocional va a ser una cualidad que juegue siempre a nuestro favor. Una correcta educación emocional desde la infancia va a contribuir a su desarrollo.

¿Significa esto que competir en estado emocional es algo perjudicial? No necesariamente. Las emociones son inherentes a la naturaleza humana y, por esta razón, no debemos negarlas pero sí aprender a identificarlas y controlarlas. En consecuencia, el fortalecimiento del control emocional debe basarse en:

- Entender cuál es la función evolutiva de cada una de las emociones básicas (miedo,

tristeza, alegría, sorpresa, disgusto, ira) y por qué motivo las experimentamos en determinadas situaciones competitivas.

- Ganar capacidad de autoconocimiento de las emociones en el momento en que las estamos sintiendo. Reconocer los estados emocionales por los que estamos pasando es algo crucial para no acabar siendo esclavos de ellos.
- Aprender y entrenar habilidades de autocontrol como el desarrollo de la capacidad de concentración y atención mediante técnicas de meditación.

A modo de ejemplo, la rabia o ira es una emoción con la función evolutiva de prepararnos para la acción. Aumenta la presión sanguínea, el ritmo cardíaco y la secreción de adrenalina. Cuando la experimentamos corremos el riesgo de sufrir una especie de “raptó emocional”, en donde las estructuras más primitivas de nuestro cerebro toman protagonismo y actuamos como si no tuviéramos conciencia de lo que estamos haciendo.

Teniendo en cuenta lo anterior, el ser humano, como ser pensante, puede tomar cada vez un mejor control de las emociones, comprendiendo que estas son necesarias, pero que podemos llegar a estados cada vez más avanzados en donde dejamos atrás ese ser primitivo y nos convertimos en unos seres pensantes, racionales, analíticos.

Cualquier deporte, que sea capaz de hacer aumentar la capacidad de autoconocimiento de las emociones va a significar una mayor destreza a la hora de modular nuestras reacciones, ya que reconocer la emoción que estamos sintiendo ya que implica conectar las estructuras cognitivas superiores en el cerebro

A modo de conclusión, entonces, se puede afirmar que el desarrollo del autocontrol y la inteligencia emocional en su conjunto es un aspecto muy beneficioso a tener en cuenta para mejorar el rendimiento deportivo.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com

Actividad sobre la lectura N°3 – Autocontrol y manejo de las emociones.

Para todos los puntos, Dibuja o colorea cada una de las imágenes y realiza la actividad sugerida para cada caso.

1- En la izquierda realiza el emparejamiento del rostro con la emoción a la que está asociado según el ejemplo y en la derecha escribe el significado tomado del diccionario para cada emoción.

Rostro	Emoción	Significado del diccionario
	miedo	
	tristeza	
	alegría	
	sorpresa	
	disgusto	
	ira	

2 Escribe lo que crees que pueden estar pensando estos niños.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com

3- Observa estas dos situaciones y explica con tus palabras en 3 renglones



a) ¿Qué debe hacer la niña?

b) ¿Qué debe hacer el niño que ha dado la patada?

4- En 3 renglones escribe un consejo que darías en cada una de las siguientes 2 situaciones.

Dos niños, a la vez, dicen que son los primeros de la fila y están discutiendo.

Una niña está furiosa con su compañera porque le ha roto un lápiz.

5- responder las siguientes preguntas.

Describe situaciones que te hacen enfadar en el colegio o en casa y di cómo respondes y si esta respuesta es adecuada o como deberías responder. (4 renglones)

Describe situaciones que vivas en el colegio, donde sientes que no tienes un adecuado autocontrol y explica como podrías modificar estas conductas.(4 renglones)



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com

6- en el siguiente listado de emociones rodea con un círculo las 8 emociones que más comúnmente sientes o experimentas, en la vida cotidiana.

amor	tristeza		ternura	desamparo	asombro
apatía	nostalgia	irritación	agobio	incomprensión	aburrimiento
odio	deseo	tensión	alivio	entusiasmo	desaliento
miedo	admiración	desmotivación	serenidad	ilusión	euforia
asco	soledad	melancolía	felicidad	decepción	satisfacción
ira	placer	compasión	alegría	timidez	frustración
vergüenza	vacio	inseguridad	gratitud	inquietud	envidia/celos
aceptación	remordimiento	confusión	orgullo	intranquilidad	rencor
	culpa	hostilidad		fatiga	

Escribe cada una de estas emociones seleccionadas	Su significado	Un dibujo que la represente.	Describir Como vives cada una de estas emociones dentro del colegio y como la controlas y cómo influye en el comportamiento, el desempeño y la relación con los otros en el colegio.
1			
2			
3			



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com

Escribe cada una de estas emociones seleccionadas	Su significado	Un dibujo que la represente.	Describir Como vives cada una de estas emociones dentro del colegio y como la controlas y cómo influye en el comportamiento, el desempeño y la relación con los otros en el colegio.
4			
5			
6			
7			
8			