

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: PLANES DE MEJORAMIENTO		Versión 01	Página 1 de 1

ASIGNATURA /AREA/ NÚCLEO	Educación física	GRADO:	OCTAVO
PERÍODO	1	AÑO:	2025
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

DESEMPEÑOS: Identifica cómo la práctica motriz incide favorablemente en su desarrollo físico. Practica de forma habitual y regulada actividades físicas destinadas a mejorar su salud y bienestar. Valora y disfruta la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar.

ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR INCLUYENDO BIBLIOGRAFIA DONDE SE PUEDA ENCONTRAR INFORMACIÓN:

1. Realizar lectura del siguiente texto.
2. Realizar un mapa conceptual, síntesis o ideas principales del texto.
3. Escribe 5 deportes y 5 juegos.
4. Escribe 5 cambios que se generen el cuerpo y sus sistemas a partir de la práctica de la actividad física.
5. Reflexiona y escribe 5 hábitos saludables que puedas incorporar a tu vida, desde la práctica de la actividad física o el deporte.
6. Define las capacidades físicas; fuerza, flexibilidad, velocidad, coordinación y resistencia.
7. Realiza 3 dibujos que representen cada una de las capacidades físicas.
8. Escribe 5 beneficios de trabajar las capacidades físicas.
9. Consulta la importancia del calentamiento antes de realizar actividad física.
10. Describe un calentamiento (explicando la secuencia de ejercicios)

Actividad Física

La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que hace trabajar los músculos y requiere más energía que el reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, hacer yoga y hacer trabajos de jardín son algunos ejemplos de actividad física; incluyen actividades aeróbicas, de fortalecimiento muscular, de fortalecimiento óseo, de equilibrio y de flexibilidad. El ejercicio es una actividad física planificada y estructurada, como levantar pesas, tomar una clase de gimnasia aeróbica o jugar un deporte en equipo. La actividad física es buena para muchas partes del cuerpo. Este tema se centra en los beneficios para el corazón y los pulmones, y le ofrece consejos para empezar y para mantenerse activo. La actividad física es una parte de un estilo de vida saludable para el corazón. Un estilo de vida saludable para el corazón también implica una dieta saludable para el corazón, tratar de mantener un peso saludable, manejar el estrés y dejar de fumar.

Estar físicamente activo es una de las mejores maneras de cuidar la salud del corazón y los pulmones. Muchas personas no hacen suficiente actividad. La buena noticia es que incluso pequeñas cantidades de actividad física son buenas para la salud. Cuanta más actividad se hace, mayores son los beneficios.

Muchas personas se desaniman porque creen que sólo el ejercicio vigoroso y la práctica de deporte constituyen una actividad sana. Nada más lejos de la realidad; se puede conseguir efectos beneficiosos

sustanciales de la actividad regular sin necesidad de comprar equipos especiales, sin sudar mucho y sin tener aptitudes deportivas.

Existen pruebas científicas sólidas que demuestran que la actividad física de intensidad moderada equivalente a caminar a paso ligero durante 30 minutos al día, casi todos los días de la semana, es suficiente para lograr un efecto beneficioso real: mejorar la salud y prevenir las enfermedades. Si esto se une a una dieta sana y equilibrada en sus nutrientes y número de calorías, se están poniendo las bases para disfrutar de una buena salud.

La actividad regular también ayudará a verse mejor y a sentirse mejor. Si se combina con una dieta equilibrada, la actividad regular ayudará a mantener un peso saludable. Incluso puede estimular la autoestima y reducir el riesgo de depresión.

¿Cuánto ejercicio se necesita?

Para los adultos, la actividad física regular y de intensidad moderada es aquella que consume unas 200 calorías adicionales al día, casi todos los días de la semana. Equivale a alrededor de 30 minutos de actividad (por ejemplo, caminar 3 kilómetros a paso ligero), que harán entrar en calor y cansarse ligeramente. Mientras se realiza una actividad moderada, se podrá hablar sin tener que parar a recobrar el aliento.

Si se lleva mucho tiempo inactivo y esos 30 minutos de actividad al día parecen demasiado, no hay que desanimarse: se pueden sustituir por sesiones de 10 minutos.

Es posible lograr el objetivo de los 30 minutos introduciendo unos sencillos cambios en la vida cotidiana, sin necesidad de apuntarse a un gimnasio o de correr un maratón.

¿Qué es el deporte?

El deporte se define como cualquier actividad física, ya sea realizada individualmente o en grupo, realizada de acuerdo con ciertas reglas. Se puede realizar por diversión, recreación o competencia y, finalmente, se puede enseñar a nivel aficionado o profesional utilizando herramientas y equipos diseñados para la práctica.

¿Qué es el juego?

Un juego es cualquier actividad hecha para el entretenimiento o la educación que no requiere un entrenamiento especial para jugar. Aunque los juegos también tienen reglas y normalmente el ganador es el que gana, la competencia no es un requisito; hay juegos tradicionales que se transmiten de generación en generación a través de la cultura popular.

¿Qué diferencias hay entre el deporte y el juego?

- El deporte implica una competitividad más seria que el juego.
- El deporte suele institucionalizarse de forma legal, mientras que el juego no.
- Un juego es visto como una forma de diversión, recreación o entretenimiento. El deporte es una actividad profesional.
- Si bien ambos implican reglas concretas, en el deporte estas reglas no son flexibles, especialmente si este se disputa a nivel profesional.
- El deporte requiere de espacios específicos para realizarse, mientras que el juego no.
- En el juego, el esfuerzo desarrollado tiende a ser menor y depende más de la actitud que de la preparación. En el deporte, en cambio, la aptitud, la preparación y la intensidad determinan el nivel del competidor.

BIBLIOGRAFIA

Conoce la diferencia entre deporte y juego

Cuentanos Honduras

<https://honduras.cuentanos.org > articles>

National Institutes of Health (NIH) (.gov)

<https://www.nhlbi.nih.gov > salud > corazon > activida...>

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

Se dará al estudiante una asesoría sobre la ejecución del plan de mejoramiento, resolviendo dudas pertinentes al mismo.

Se hará socialización y sustentación de las actividades realizadas.

OBSERVACIONES: Es importante realizar el trabajo de forma personal, consiente de la responsabilidad y compromiso.

Si en el momento de la elaboración se presentan inquietudes, puedes acudir a la docente, de forma presencial o por correo. paolamejia@iehectorabadgomez

Se debe realizar en hojas de block, letra clara, a mano y sin tachones.

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO

Mayo 16 de 2025

FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN

Mayo 23 de 2025

NOMBRE DEL EDUCADOR(A)

PAOLA ANDREA MEJIA CASTRILLON

FIRMA DEL EDUCADOR(A)

PAOLA ANDREA MEJIA CASTRILLON

FIRMA DEL ESTUDIANTE

FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA

Nota Explicativa.

Plan de mejoramiento: los planes de mejoramiento constituyen la estrategia que la Institución implementa para garantizar la superación de deficiencias académicas de los estudiantes, a lo largo de todo el año escolar. Al mismo tiempo, son la herramienta con la cual se da cumplimiento a lo dispuesto en los artículos en los artículos 3, 4 y 11 del decreto 1290 de 2009 y se asumen como acciones consecuentes con el carácter continuo y permanente de la evaluación, de acuerdo con el cual se deben resolver las situaciones pedagógicas pendientes de los estudiantes, después de haber agotado todas las estrategias metodológicas planteadas por el docente durante cada período académico.

Desempeños: Son las acciones que están implicadas en un aprendizaje. Las actuaciones observables que pueden ser descritas y evaluadas y que expresan una competencia. Para efectos del plan de mejoramiento, se deben indicar los desempeños que fueron establecidos en la planeación del área para el respectivo período académico y que el estudiante no ha logrado superar.

Actividades prácticas a desarrollar: las actividades propuestas en el plan de mejoramiento, serán diseñadas por cada docente en su respectiva área y grado, serán desarrolladas y sustentadas por los estudiantes, bien sea en horario extra clase o dentro de su horario habitual. Para tal fin, el docente también podrá designar estudiantes monitores, alfabetizadores, docentes en formación por medio de su práctica pedagógica, que colaboren con aquellos estudiantes que presentan dificultades para alcanzar los desempeños requeridos.

Con el fin de lograr aprendizajes significativos, se recomienda la formulación de actividades que permitan:

- Activar y usar los conocimientos previos y generar expectativas propias en los estudiantes.
- Mejorar la integración entre los conocimientos previos y la nueva información por aprender.
- Ayudar a organizar la información nueva, mediante mapas conceptuales, mapas mentales, líneas de tiempo, organizadores gráficos y otras formas de representación del conocimiento.
- Promover aprendizaje basado en problemas, en proyectos o en el análisis y discusión de casos.
- Mantener la atención y favorecer la práctica, la retención y la obtención de información relevante, mediante señalizaciones, preguntas intercaladas, resúmenes, ilustraciones, entre otros recursos.

Bibliografía: dado el compromiso ético y legal que supone el uso la información producida y divulgada por diferentes medios, es necesario indicar, preferiblemente en formato de normas APA, las referencias bibliográficas de las fuentes de información que se utilicen en la formulación del plan de mejoramiento.

Metodología de Evaluación: Los planes de mejoramiento serán evaluados mediante diversas actividades, que pueden ser diseñadas como acciones de investigación, complementación, proyectos, prácticas, ensayos programados y otras propias de la didáctica de cada área o asignatura, además de la realización de una prueba escrita que confronte y evidencie lo trabajado en los planes de mejoramiento.

Observaciones. En este campo se puede ofrecer información adicional que permita aclarar el proceso a seguir para resolver, presentar y sustentar el plan de mejoramiento.

Frecuencia del plan de mejoramiento. Los planes de mejoramiento se formulan para cada período académico, de acuerdo con las fechas previstas en el cronograma institucional. Cada plan se asigna como estrategia de superación de dificultades académicas de los estudiantes, una vez terminado el respectivo período.

Otras posibilidades de aplicación de los planes de mejoramiento. Además de la función principal, consistente en servir como estrategia para la superación de dificultades académicas de los estudiantes, una vez finalizado cada período académico, también podrán ser utilizados, previo concepto de la coordinación y el Consejo Académico, como estrategia de nivelación de procesos académicos en el caso de estudiantes que ingresen a la institución en momentos diferentes al inicio del año escolar.

REFERENCIAS

Guerrero, Jorge. 2019. Estrategias didácticas que promueven el aprendizaje significativo.
Recuperado de:
<https://docentesaldia.com/2019/01/22/estrategias-didacticas-que-promueven-el-aprendizaje-significativo/>