

	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:	NOVENO
PERÍODO	1	AÑO:	2025
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

DESEMPEÑOS:

Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.

Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.

Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.

Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales, espontáneos y adaptados.

Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida.

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. Dibuja 5 ejercicios o deportes en los que se trabaje las capacidades físicas. (fuerza, resistencia, coordinación, velocidad y flexibilidad) Explicálas.
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 3 hábitos saludables que puedas incorporar a tu vida, desde la práctica de la actividad física.
6. Consulta la importancia del calentamiento antes de realizar actividad física.
7. Describe un calentamiento (explicando la secuencia de ejercicios)
8. ¿para qué sirve las pruebas físicas?
9. Consulta dos pruebas físicas, descríbelas y saca una conclusión.
10. Durante una clase de Educación física dirige el calentamiento.

Texto

¿Qué son las capacidades físicas?

Las capacidades físicas del ser humano son el conjunto de elementos que componen la condición física y que intervienen en mayor o en menor grado, a la hora de poner en práctica nuestras habilidades motrices. Es decir, son las condiciones internas que cada organismo posee para realizar actividades físicas, y que pueden mejorarse por medio del entrenamiento y la preparación.

Nos referimos a capacidades como la flexibilidad, la fuerza, la resistencia, la velocidad, el equilibrio, la sincronización, entre otras.

A pesar de que las capacidades físicas de un organismo provienen de su genética, mucho de su ejecución tendrá que ver con la práctica y con el estado físico, que es la condición general de preparación para el ejercicio físico que un organismo determinado posee.

Así, una persona con tendencia genética a una baja resistencia podría entrenarse y sobreponerse a las limitantes con que ha nacido, ya que su organismo responde a la práctica. Las capacidades físicas se clasifican en dos tipos: coordinativas y condicionales, las cuales a continuación veremos por separado.

Capacidades físicas coordinativas

Se trata de aquellas que **dependen principalmente del control del sistema nervioso central sobre la musculatura**, ya que su ejecución depende de estructuras perceptivas y analíticas implicadas en el movimiento mismo.

Por esa razón, **su ejecución es consciente** y la repetición puede simplemente conducir a fijar los movimientos requeridos tal y como se los desea. Ejemplos de capacidades físicas coordinativas son:

El equilibrio

La coordinación

El ritmo

La orientación

La reacción

La adaptación

Más en: **Capacidades coordinativas**

Capacidades físicas condicionales

Por su parte, las capacidades físicas condicionales **dependen de la eficiencia energética del metabolismo**, o sea, de la capacidad del cuerpo de sostener el esfuerzo frente al consumo de la energía disponible, de modo que no implican acciones ni condicionamientos conscientes, sino más bien ciertas capacidades pasivas. Son ejemplo de estas capacidades físicas las siguientes:

La fuerza

La resistencia

La flexibilidad

La velocidad

La destreza

FLEXIBILIDAD es la capacidad del músculo para realizar el mayor recorrido articular posible sin dañarse.

FUERZA Es la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.

VELOCIDAD Es la capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible.

RESISTENCIA Es la capacidad de mantener un esfuerzo físico de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

BIBLIOGRAFIA:

Fuente: <https://concepto.de/capacidades-fisicas/#ixzz8R6hG0yRH>

Fuente: <https://concepto.de/capacidades-fisicas/#ixzz8R6h6vQpi>

Fuente: <https://concepto.de/capacidades-fisicas/#ixzz8R6gmhFdr>

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 2024	FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN Mayo 23 de 2024
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/>