

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: planes de mejoramiento		Versión 01	Página 1 de 1

ASIGNATURA /AREA	Educación Física	GRADO:	6°
PERÍODO	1	AÑO:	2022
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

LOGROS /COMPETENCIAS:

- Mejora sus habilidades básicas
- Identifica cada una de las pruebas físicas.
- Trabaja en equipo, fortaleciendo procesos comunicativos y de integración

ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR

- Diseño de actividades motrices utilizando como base lo visto en las clases y llevarlo a la práctica con la ayuda de sus compañeros, con o sin la utilización de diferentes elementos.
- Se tiene en cuenta el manejo de destrezas básicas presentadas en una clase donde demuestre su actitud y aptitud con el trabajo físico que se le asigne.
- Presentar un trabajo escrito sobre EL CALENTAMIENTO, teniendo en cuenta todos los aspectos generales y específicos; y socializarlo en clase y los requisitos que se deben tener en cuenta para realizar actividad física.
- Presenta otro trabajo escrito respondiendo a las siguientes preguntas.

1. ¿A qué llamamos calentamiento y qué conseguimos con él?
2. ¿En qué partes del cuerpo se producen los efectos del Calentamiento?
3. ¿Qué efectos producen los ejercicios de calentamiento en los músculos?
4. ¿Cómo deben ser los ejercicios de calentamiento para los músculos?
5. ¿Qué es una articulación?
6. ¿Qué debemos de tener en cuenta para elaborar un calentamiento general que sea útil?
7. Diseña un calentamiento para una práctica de actividad física en el colegio. Realiza un dibujo de cada movimiento y estiramiento.

PRÁCTICA DEPORTIVA: *Dirigir un calentamiento en la clase que se te asigna.
*Construye una pelota de trapo y prepara 10 ejercicios de coordinación, y los presentas en la próxima clase de educación física

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

- Explicación y ejemplificaciones dirigidas por el docente frente a los contenidos del trimestre.
- Realización de actividades de superación de debilidades.
- Orientación individual para el desarrollo práctico y de aplicación para afianzamiento de los conocimientos.
- Sustentación del taller evaluativo de plan de mejoramiento

RECURSOS:

- Notas de los conocimientos abordados en el trimestre
- Uniforme adecuado para realizar ejercicios prácticos

OBSERVACIONES:

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO	FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN
NOMBRE DEL EDUCADOR(A) Lina María Villa Restrepo Wilman Córdoba	FIRMA DEL EDUCADOR(A)
FIRMA DEL ESTUDIANTE	FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA