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

ASIGNATURA /ÁREA	Educación Física	GRADO:	10º
PERÍODO	3	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: **REALIZA PASES Y LANZAMIENTOS DESDE DIFERENTES PUNTOS DE LA CANCHA.**

- Se tiene en cuenta el manejo de **DESTREZAS BÁSICAS EN EL BALONCESTO Y EN EL FÚTBOL SALA**, además de **EJERCICIOS Y TEST** trabajados en el tema de **CAPACIDADES FÍSICAS** presentadas en una clase donde demuestre su actitud y aptitud con el trabajo físico que se le asigne.

-Presentar un trabajo escrito sobre **BALONCESTO, CAPACIDADES FÍSICAS Y FÚTBOL SALA**, además de los requisitos que se deben tener en cuenta para realizar actividad física.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

- Para presentar el trabajo escrito tener en cuenta las siguientes preguntas:

1. Reseña histórica del baloncesto.
2. Describe los fundamentos básicos del baloncesto.
3. Tiempo de juego reglamentario, explica qué es el tiempo muerto.
4. Describe cada una de las faltas en el baloncesto.
5. Consulta y escribe la biografía de 3 jugadores de baloncesto profesional.
6. ¿Qué son las CAPACIDADES FÍSICAS?
7. Describe las capacidades físicas y la función de cada una.
8. ¿Cuál es la importancia de trabajar cada una de las capacidades físicas? mencionarlo en todas las cuatro, además, describe mínimo dos ejercicios para trabajar por cada una de las cuatro capacidades físicas, es decir ocho ejercicios.
9. Reseña histórica del fútbol sala.
10. Describe los fundamentos básicos del fútbol sala.
11. Principales faltas en el fútbol sala.

METODOLOGÍA 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 del plan de mejoramiento

RECURSOS: <ul style="list-style-type: none">• 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): Pedro Pablo Gil Vargas	FIRMA DEL EDUCADOR(A):
FIRMA DEL ESTUDIANTE:	FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA: