

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: Plan de mejoramiento</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 1 de 1</b>

<b>ASIGNATURA /AREA</b>	NÚCLEO LUDICO - RECREATIVO	<b>GRADO:</b>	ACELERACION
<b>PERÍODO</b>	DOS	<b>AÑO:</b>	2023
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE</b>			

**LOGROS /COMPETENCIAS:**

IDENTIFICA ESPACIOS DE APROXIMACIÓN A LA ESCUELA MIENTRAS SE EXPLORAN DIFERENTES POSIBILIDADES EXPRESIVAS Y DE SENSIBILIZACIÓN FRENTE AL ENTORNO EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

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

- Actividades para poner en practica las capacidades físicas básicas
- Realizar comparaciones y diferencias de cada una de las capacidades físicas básicas
- Realizar dibujo de la pista de atletismo
- 

**METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN**

Acompañamiento individual si lo requiere para despejar inquietudes.

Valoración a cada uno de los aspectos relacionados en las actividades prácticas de este plan

Valoración al taller evaluativo del cierre del plan de mejoramiento

**RECURSOS:**

Módulo proyecto 1 Y 2, cuaderno, medios tecnológicos

**OBSERVACIONES:**

Puedes realizar el taller en compañía de tu familia o compañeros - Realiza las actividades en hojas de block o el cuaderno.

Nota: debe de ser explicación mas no hacerle ni decirle las respuestas.

<b>FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO</b>	<b>FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN</b>
<b>NOMBRE DEL EDUCADOR(A)</b>	<b>FIRMA DEL EDUCADOR(A)</b>
<b>FIRMA DEL ESTUDIANTE</b>	<b>FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA</b>

## TALLER PARA EL PLAN DE MEJORAMIENTO LUDICO RECREATIVO PRIMER PERIODO

### ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR

#### **Tema 1: capacidades físicas básicas:**

Son los **componentes que determinan la condición física** de un individuo y lo orientan para la realización de una determinada actividad física, una clase de educación física posibilitando mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico.

Recuerda que el calentamiento se hace de arriba hacia abajo o viceversa, y en orden.

Estas capacidades son la resistencia , la fuerza, velocidad y flexibilidad.

**Resistencia** es la capacidad física que te permite mantener un esfuerzo determinado durante el mayor tiempo posible. Es la resistencia general, que implica importantes masas musculares y todo el sistema cardiovascular y respiratorio.

Ejemplo: caminar con rapidez, bailar durante 10 minutos.

**La fuerza** es la capacidad de generar tensión frente a una resistencia, ya sea estática o en movimiento. Esta fuerza nos permite vencer una resistencia u oponernos a ella mediante contracciones musculares. Ejemplo : carretilla con otro compañero

**Velocidad** es la capacidad física que permite realizar un movimiento en el mínimo tiempo posible.

Ejemplo: subir escaleras corriendo.

**flexibilidad** se define como la capacidad de una articulación o de un grupo de articulaciones para realizar movimientos con la máxima amplitud posible sin brusquedad y sin provocar ningún daño.

Ejemplo: cuando hacemos el arco tirándose hacia atrás poniendo las manos apoyadas en el piso quedando la columna en un arco.

Actividad:

Después de leer y entender los anteriores textos realiza las siguientes actividades:

- Primera parte describe en el cuaderno ejercicios para realizar con tobillos, rodillas, cintura, hombros, codos, muñecas, y cuello.
- Con base al ejemplo de resistencia describe una actividad para trabajar la resistencia.
- Con base al ejemplo de fuerza inventa una actividad para desarrollar la fuerza.
- Crees que realizar ejercicios tiene beneficios para la salud?
- Escribe 4 beneficios que tiene el realizar ejercicio físico?

Uno de los deportes mas completos para nuestra salud es el atletismo, donde se trabaja todas las capacidades físicas.

- Por lo tanto consulta y dibuja la pista de atletismo en una pista de atletismo.
- consulta y escribe dos modalidades del atletismo.