



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTORABAD GÓMEZ
	Proceso: GESTION CURRICULAR
AREA: EDUCACIÓN FÍSICA NOMBRE DEL DOCUMENTO: PLAN DE MEJORAMIENTO GRADO: 4° : PERÍODO 2 DOCENTE : YESID CASTRO NOMBRE DEL ESTUDIANTE:	

LOGROS/POR COMPETENCIAS

- Reconocer hábitos de higiene deportiva antes, durante y después de una actividad física.
- Reconocer los tipos de lesiones deportivas más frecuentes en la actividad física.
- Fortalecer las capacidades físicas básicas a través de las prácticas de habilidades motrices.

ACTIVIDADES A REALIZAR

- **Recuerde que las actividades deben ser entregadas oportunamente, de acuerdo a los requerimientos del docente y deben sustentarse. Las actividades que impliquen escritura, deben ser entregadas como trabajo escrito o en su defecto en el cuaderno.**
- Consulte el concepto de higiene deportiva y una lista de hábitos de higiene deportiva que se deben tener en cuenta antes, durante y después de realizar una actividad física.

Consulte los siguientes tipos de lesiones, sus causas y tratamiento médico:

- El esguince
- El desgarro muscular
- La fractura
- La contusión muscular
- La contracción muscular, espasmo o calambre.

Consulte el concepto de capacidades físicas básicas y defina cada una de las siguientes capacidades:

- Fuerza
- Flexibilidad
- Velocidad
- Resistencia

Bibliografía:

- <https://www.niams.nih.gov/es/informacion-de-salud/lesiones-deportivas#tab-types>
- <https://www.vitonica.com/prevencion/higiene-deportiva-y-corporal>
- <https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>

METODOLOGÍA DE LA EVALUACIÓN

La evaluación del plan de mejoramiento tiene la metodología de consulta para reforzar los conceptos no comprendidos en las clases, la cual debe estar acompañada de un trabajo escrito, una sustentación oral y en algunos casos un trabajo práctico; por tal razón, el docente asignará 2 notas una por el trabajo escrito y otra por la sustentación oral de dichos conceptos.

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO ESCRITO:

FECHA DE SUSTENTACIÓN ORAL:

NOMBRE DEL EDUCADOR: YESID CASTRO

FIRMA DEL EDUCADOR:

NOMBRE DEL PADRE DE FAMILIA:

FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA:

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

FIRMA DEL ESTUDIANTE:
