



| | |
|--|---|
| | INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTORABAD GÓMEZ |
| | Proceso: GESTION CURRICULAR |
| AREA: EDUCACIÓN FÍSICA NOMBRE DEL DOCUMENTO: PLAN DE MEJORAMIENTO GRADO: 5° : PERÍODO 2 DOCENTE : YESID CASTRO NOMBRE DEL ESTUDIANTE: | |

LOGROS POR COMPETENCIAS

- 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.
- Fortalecer el acondicionamiento físico a través de actividades aeróbicas.

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 entregados como trabajo escrito o en su defecto en el cuaderno.**
- 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

Consulte los beneficios para la salud humana que tiene la práctica de actividades aeróbicas.

Bibliografía:

- <https://www.niams.nih.gov/es/informacion-de-salud/lesiones-deportivas#tab-types>
- <https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>
- <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/diccionario/aerobic.html>

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:
