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

<b>ASIGNATURA /AREA</b>	<b>Educación Física</b>	<b>GRADO:</b>	7º
<b>PERÍODO</b>	1	<b>AÑO:</b>	2020
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE</b>			

**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 CAPACIDADES FÍSICAS y socializarlo en clase y los requisitos que se deben tener en cuenta para realizar actividad física.

-Presenta un 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. ¿Cómo son los ligamentos sin ejercicios?
7. ¿Qué sucede con los ligamentos cuando se hacen ejercicios y qué sucede en la cápsula articular con el líquido sinovial?
8. ¿Cuál es el efecto del calentamiento en el corazón y los vasos sanguíneos?
9. Explica el proceso que se da en el corazón y los vasos sanguíneos con el aumento de las pulsaciones.

10. Explica el proceso que se produce en el sistema respiratorio con la realización de los ejercicios de calentamiento.

11. ¿Qué tres puntos debemos de tener en cuenta para elaborar un calentamiento general que sea útil?

12. ¿Qué es lo primero a realizar para poner en marcha el sistema cardio respiratorio? Cuál es la actividad más aconsejable y hasta qué pulsaciones puede llegar?

13. Diseña un calentamiento para una práctica de actividad física en el colegio. Realiza un dibujo de cada movimiento y estiramiento.

#### **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:**

<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>