
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ			
	Proceso: CURRICULAR			Código
Nombre del Documento: Planes de Mejoramiento			Versión 01	Página 1 de 1
ASIGNATURA/ AREA/ NÚCLEO	LÚDICO-RECREATIVO	GRADO/ CLEI VI	11VO	
PERÍODO:	DOS	AÑO:	2022	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE				

LOGROS /COMPETENCIAS:

Se pretende que los estudiantes de CLEI VI de la jornada Sabatina, construyan los conocimientos acerca de las expresiones y los movimientos artísticos como elementos esenciales para el desarrollo físico y emocional de los seres humanos a lo largo de la existencia, a partir de la sensibilización y el desarrollo de saberes específicos, desde las prácticas motrices y artísticas incidentes en el desarrollo cognitivo y corporal.

SABERES PREVIOS- LEE LENTA Y ATENTAMENTE LOS SIGUIENTES TEXTOS:



TÉRMINO FITNESS

BENEFICIOS

Si el deportista mantiene un programa de ejercicios equilibrado, las ventajas de esta disciplina son: **mejora la condición física como anímica.**

- **Mejora de la resistencia aeróbica.** Las series de ejercicios se realizan varias veces por semana por lo que consigue aumentar el desarrollo del sistema cardiorrespiratorio y, por tanto, la resistencia.
- **Fortalece la condición física,** tanto interna como externa, lo que implica también un aumento de la autoestima de la persona que lo practica.
- **Reduce el riesgo** de desarrollar enfermedades como la **obesidad** o **riesgos cardiovasculares**, como el **colesterol alto, hipertensión,** etc.
- **Evita el estrés.** La práctica de este tipo de actividades deportivas de alto impacto ayuda a que el deportista esté relajado y tenga menos riesgo de sufrir estrés o **depresión.**

Importancia del Deporte

El deporte es básicamente una **actividad física** que permite el buen funcionamiento y estado del cuerpo y la mente su importancia es que permite que la persona ejercite su organismo para mantenerlo en un buen nivel fi así como también le permite relajarse, distenderse, despreocuparse de la rutina, liberar tensión y, además, divertirse.

De acuerdo al texto anterior responde:

1. Escribe ¿cuáles son los objetivos de las prácticas deportivas? _____
2. Menciona 2 beneficios de realizar deporte con regularidad, explica _____
3. Escribe una de las dos definiciones del entrenamiento fitness _____
4. Describe ¿qué es lo que se observa en la imagen en dónde aparecen los beneficios? _____
5. Realiza el dibujo de los pre saberes y aplica color con el material que tengas, pintura, acuarela, col marcadores entre otros.
6. En el cuaderno realiza los bocetos de la imagen y aplica color negro



DEBES DE INVESTIGAR PARA EL DÍA DE LA RECUPERACIÓN:

1. *¿Qué es fitness?*
2. *¿Qué es entrenamiento funcional?*
3. *¿Cuáles son las nuevas tendencias deportivas?*

Para tener en cuenta:

- DEBES DISPONER DE 1 HORA PARA HACER LA RECUPERACIÓN
- DEBES PRESENTARTE CON ROPA DEPORTIVA
- DEBES DE PRESENTARTE CON HIDRATACIÓN
- DEBES DE PRESENTARTE HIDRATADO Y CON UNA COMIDA PREVIA

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

LOS TRABAJOS SE DEBEN ENTREGAR AL DOCENTE Y DEBEN SER SUSTENTADOS, DE MANERA PRACTICA U ORALMENTE EN LA FECHA INDICADA.

RECURSOS:

VIDEO BEAM – COMPUTADOR - MATERIAL GRÁFICO – MULTIMEDIA – TABLERO – MARCADORES – LIBRETA DE APUNTES – PAPEL BOND - CUADERNO – HOJAS DE BLOCK TAMAÑO CARTA – LAPICERO - INTERNET – PÁGINAS WEB – BLOGS INTERACTIVOS

OBSERVACIONES:

Para tener en cuenta:

- DEBES DISPONER DE 1 HORA PARA HACER LA RECUPERACIÓN
- DEBES PRESENTARTE CON ROPA DEPORTIVA
- DEBES DE PRESENTARTE CON HIDRATACIÓN
- DEBES DE PRESENTARTE HIDRATADO Y CON UNA COMIDA PREVIA

REFERENCIADO <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/diccionario/fitness.html>
<https://www.youtube.com/watch?v=kQtm2I6tfSo>
<https://www.importancia.org/deporte.php>

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO	FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN
NOMBRE DEL EDUCADOR(A) CRISTIAN FELIPE MEJÍA BALLESTEROS	FIRMA DEL EDUCADOR(A)