

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTORABAD GÓMEZ</b>	
	<b>Proceso:</b> GESTION CURRICULAR	<b>Código</b>
<b>AREA: EDUCACIÓN FISICA</b> <b>NOMBRE DEL DOCUMENTO: PLANES DE APOYO Y MEJORMIENTO</b> <b>GRADO: TERCERO : PERÍODO 2</b> <b>DOCENTE : YESID CASTRO</b> <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE:</b>		Versión 01
		Página 1 de 1

### LOGROS/POR COMPETENCIAS

- **Reconoce la incidencia de la hidratación en la práctica de actividades físicas.**
- **Comprende la importancia de la higiene deportiva en la práctica de actividades físicas.**
- **Comprende el concepto de baile folclórico.**

### ACTIVIDADES A REALIZAR

Recuerde que las actividades deben ser entregadas oportunamente, de acuerdo a los requerimientos del docente y deben sustentarse.

Elas deben quedar consignadas en el respectivo cuaderno como evidencia.

El plan de apoyo y mejoramiento también le permite al estudiante que lo desee superar logros que quedaron evaluados con una valoración inferior a la esperada por este.

- Consulta el concepto de hidratación.
- Consulta los beneficios de la hidratación en el cuerpo humano en la práctica de actividades deportivas.
- Escribe recomendaciones sobre la higiene deportiva que se debe tener en cuenta en la práctica de actividades físicas.
- Consulta el concepto de bailes folclóricos.
- Consulta la historia de la cumbia colombiana, su procedencia, vestuario y significado de las coreografías básicas de la cumbia.

## BIBLIOGRAFÍA

- <http://definicion.de/danza-folklorica/>
- <http://www.latam.discoverymujer.com/salud/ejercicios/la-hidratacion-durante-la-actividad-fisica/>
- <http://www.vitonica.com/prevencion/higiene-deportiva-y-corporal>
- [http://www.colombia.com/turismo/ferias\\_fiestas/2003/junio/festival\\_cumbia/cumbia.asp](http://www.colombia.com/turismo/ferias_fiestas/2003/junio/festival_cumbia/cumbia.asp)

**Comentario [U1]:** No solo la webgrafía, se debe colocar el nombre del autor y la fecha de consulta

## METODOLOGÍA DE LA EVALUACIÓN

La evaluación tiene la metodología de consulta para reforzar los conceptos no comprendidos en las clases, la cual debe estar acompañada de un trabajo escrito en el cuaderno y una sustentación oral, 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:

---