



AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

NOMBRE DEL DOCUMENTO: PLAN DE MEJORAMIENTO GRADO:

CLEI VI : PERÍODO 1

DOCENTE : YESID CASTRO

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

LOGROS/POR COMPETENCIAS

- Comprender los beneficios de la hidratación para la salud humana.
- Reconocer el concepto de flexibilidad y sus beneficios para la salud humana.
- Reconocer la resistencia aeróbica y anaeróbica.
- Reconocer las reglas del Balonmano.

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 y aprenda el concepto de hidratación y deshidratación.
- Consulte los efectos de la deshidratación en el cuerpo humano.
- Consulte los factores que generan la deshidratación en el cuerpo humano.
- Consulte y comprenda cada uno de los beneficios de la hidratación para la salud humana.
- Consulte el concepto de flexibilidad y los beneficios de realizar ejercicios de flexibilidad para la salud humana.
- Consulte los conceptos de resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica.
- Consulte los beneficios de realizar ejercicios de resistencia aeróbica y anaeróbica para la salud humana.
- Consulte el concepto de Balonmano y sus reglas de juego.

Bibliografía:

- <https://www.waterlogic.es/blog/informacion-sobre-la-hidratacion-todolo-que-necesitas-saber/>
- <http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicaevolucion-factores-y-desarrollo.htm>
- <http://educacionfisicaenla9.blogspot.com.co/2011/02/resistenciaaerobi-ca-y-anaerobica.html>
- <https://reglamentos-deportes.com/reglas-de-balonmano/>

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:
