

	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

- Comprender el concepto de capacidades físicas básicas.
- Comprender el concepto de flexibilidad en la Educación Física.
- Comprender el concepto de fuerza en Educación Física.
- Comprende el concepto de resistencia física y velocidad.
- Reconoce el funcionamiento del sistema locomotor.
- Reconoce las reglas del balonmano.

ACTIVIDADES A REALIZAR

- Consulta qué es y cuáles son las capacidades físicas básicas.
- Consultar el concepto de flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad.
- Consultar los beneficios de realizar ejercicios de fortalecimiento de las capacidades físicas básicas para la salud humana.
- Consulta las reglas del balonmano.

Bibliografía:

- <http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>
- <https://www.fuentesaludable.com/beneficios-de-mejorar-las-capacidades-fisicas/>
- <https://reglamentos-deportes.com/reglas-de-balonmano/>

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

METODOLOGÍA DE LA EVALUACIÓN

La evaluación del refuerzo 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 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 y la realización de las actividades prácticas.

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:
