

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Planes de mejoramiento		Versión 01	Página 1 de 1

ASIGNATURA /AREA	LUDICO - RECREATIVO	GRADO:	CLEI V - VI
PERÍODO	1-2-3	AÑO:	2018
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

LOGROS /COMPETENCIAS:

Indicador de desempeño:

Saber conocer

Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades.

Saber hacer

Propone su plan de trabajo específico, que se implementa en rutinas diarias, para mejorar su condición física.

Planea rutinas y ejecuta ejercicios con diferentes cargas e intensidades.

Saber ser

Reconoce sus capacidades motrices y respeta la de los demás.

ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR INCLUYENDO BIBLIOGRAFIA DONDE SE PUEDA ENCONTRAR INFORMACIÓN:

1. Ensayo sobre la importancia de la actividad física en la promoción de la Salud. Mínimo 2 hoja, máximo 3. Espaciado doble, Arial 12.
Ver: Guía Para la realización de ensayos al finalizar este plan.
2. Defina cada una de las capacidades físicas condicionales, mencione cuál es su clasificación y dibujarlas:
 - Fuerza
 - Velocidad
 - Resistencia
 - Flexibilidad
3. Diseñar una rutina de Acondicionamiento Físico que incluya (Calentamiento, Estiramiento, Trabajo Cardiovascular, Músculos o segmentos corporales a trabajar y Vuelta a la calma). Tiempo de duración de cada sesión y Frecuencia semanal.
4. Escoger un deporte entre Baloncesto, Fútbol de Salón o Voleibol:
 - Historia del deporte escogido (Referencias a su creación e invención). Desarrollo en Colombia y Antioquia.
 - Resumen del Reglamento de Juego (con todos los asuntos que se requieren para poder jugarlo).
 - Explicación de las acciones Técnicas.

GUIA PARA LA REALIZACION DE ENSAYOS:

Nunca presentes las ideas de otros como si fuesen tuyas. El ensayo es el lugar en el que nosotros podemos demostrar lo que sabemos, lo que hemos entendido, hasta dónde hemos desarrollado nuestras ideas. Resiste la tentación de usar los textos de otras personas como si fuesen tuyos. Para el ojo entrenado de los profesores, es fácil identificar párrafos en los que el estilo de escritura cambia y no corresponde al estilo habitual del estudiante. Los textos publicados, sea virtualmente en Internet, o en papel, han sido el producto del trabajo de un autor o autora que se ha tomado el tiempo de pensar un tema. Es nuestra obligación y responsabilidad moral (y legal) el reconocer el origen de las ideas que presentamos. **El plagio es un robo de ideas y como tal es penalizado (con la reprobación de materias.)**. Consecuentemente, es importante *siempre* señalar entre

paréntesis el apellido del autor o autora y colocar la información pertinente en la bibliografía citada.

El propósito de la escritura es comunicar lo que pensamos, lo que hemos encontrado, y nuestros análisis de conceptos, datos, y casos. Por ello, nuestro deber es comunicar a los demás nuestros pensamientos de la manera más clara posible.

La **bibliografía** debe de incluir todas las referencias mencionadas en el texto (de hecho, es mejor titular esta última sección "Referencias citadas" o "Bibliografía citada"). Estas deben de ser colocadas en un orden alfabético y cronológico consistente. **No incluyas referencias bibliográficas que no hayas usado en el texto y todas las referencias que aparecen en el texto deben de aparecer en la bibliografía.** Lo que hayas leído pero no usado para la elaboración del ensayo te servirá para madurar tus ideas en la práctica disciplinaria, pero no tiene que estar listado en tus 'referencias citadas'.

BIBLIOGRAFIA:

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

Nota: El trabajo escrito se debe entregar el **SABADO 10 DE NOVIEMBRE**. En hojas de block sin rayas, sin arrugas, limpio, con márgenes invisibles, escrito a MANO, completo y sin copia de compañeros. El trabajo escrito tiene un valor del **50 %**.

5. Sustentación oral. Presentación en Power Point. Se realizara **SABADO 10 DE NOVIEMBRE**. La sustentación oral tiene un valor del **35 %**.
6. Elaboración de material didáctico para la clase de Educación Física. Opciones: Mancuernas, Lazos, Aros, Zancos. Etc. Se le asignará un valor del **15 %**

La evaluación está enmarcada en las disposiciones generales del decreto 1290 y el sistema institucional de evaluación escolar de la Institución Educativa Héctor Abad Gómez.

EVALUACIÓN COGNITIVA: Preguntas referentes al manejo significativo del conocimiento y teorías, que permitan la interpretación de circunstancias actuales, donde el estudiante debe dar argumentos, su respuesta deberá basarse en análisis de tipo cualitativo, basado en el desarrollo de habilidades o competencias.

EVALUACIÓN PROCEDIMENTAL: Elaboración de escritos: Con el desarrollo de estos el estudiante es ayudado a interiorizar los conceptos científicos y tecnológicos para tomar conciencia de lo real. Talleres individuales: enfocados hacia la solución de una pregunta problematizadora que pretende críticas frente a su entorno y se apropie de los conocimientos del componente

NOTA:

En ningún momento el docente buscará al alumno, el alumno deberá entregar al docente las actividades en las fechas acordadas. La nota final de superación será de 3.0

RECURSOS:

OBSERVACIONES:

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO	FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN
10 de Noviembre	10 de Noviembre
NOMBRE DEL EDUCADOR(A)	FIRMA DEL EDUCADOR(A)
Mauricio Pérez Llano	
FIRMA DEL ESTUDIANTE	FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA