

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTORABAD GÓMEZ</b>
	<b>Proceso:</b> GESTION CURRICULAR
<b>AREA: EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>NOMBRE DEL DOCUMENTO: PLAN DE MEJORAMIENTO</b> <b>GRADO: 5° : PERÍODO 2</b> <b>DOCENTE : YESID CASTRO</b> <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE:</b>	

### 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.
- Comprender el concepto de lateralidad.
- Comprender el concepto de equilibrio en Educación Física y su importancia en la realización de actividades físicas.
- Comprender el concepto de coordinación general y coordinación específica.

### ACTIVIDADES A REALIZAR

- Consulta qué es y cuáles son las capacidades físicas básicas.
- Consultar el concepto de flexibilidad.
- Consultar el concepto de fuerza.
- Consultar el concepto de lateralidad y los diferentes tipos de lateralidad.
- Consulte el concepto de equilibrio, equilibrio estático y equilibrio dinámico.
- Consultar el concepto de coordinación general y coordinación específica.
- Consultar el concepto de coordinación óculo manual y coordinación óculo pédica.
- Consultar los beneficios que tiene realizar ejercicios aeróbicos para la salud humana.
- Realiza un escrito con los beneficios que tiene la hidratación en la práctica de actividades físicas.
- Presentarse ante el docente para realizar una serie de ejercicios físicos correspondientes a las temáticas desarrolladas durante el segundo período.

Bibliografía: \_\_\_\_\_

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

- <http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>
- <http://conceptodefinicion.de/fuerza/>
- <https://definicion.de/flexibilidad/>
- <http://www.tododxs.com/index.php/preparacion-fisica/preparacion-fisica-basica/126-coordinacion-concepto-y-clasificacion>
- <https://www.biomanantial.com/beneficios-de-los-ejercicios-aerobicos-a-1287-es.html>
- <http://www.latam.discoverymujer.com/salud/ejercicios/la-hidratacion-durante-la-actividad-fisica/>
- <https://es.wikipedia.org/wiki/Lateralidad>
- <https://es.wikipedia.org/wiki/Atletismo>

## 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:

---

