

	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 IV- V
PERÍODO	1	AÑO:	2019
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

LOGROS /COMPETENCIAS:

Indicador de desempeño:

Saber conocer

Conoce el plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades.

Saber hacer

Implementa en rutinas diarias, para mejorar su condición física.

Saber ser

Reconoce sus capacidades motrices y respeta la de los demás.

DEPORTE, ¡TÚ DECIDES!

¿Te has parado a pensar en los beneficios que te aporta hacer un poco de deporte todos los días? Lee el siguiente artículo y esta tarde queda con una amiga o con un amigo, ponte unas zapatillas y... ¡a correr! O a jugar al tenis, patinar, nadar, o lo que quieras: tú decides.

Desde que los griegos dieron comienzo a las olimpiadas en el año 776 antes de Cristo, el deporte se ha convertido en una actividad de esparcimiento y se ha hecho casi indispensable para todas las personas.

Según indica la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre los 5 y los 17 años de edad la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y el entorno.

¿Por qué es tan importante la práctica del deporte desde la infancia?

Haciendo deporte prevenimos problemas de salud, conseguimos un mejor desarrollo físico y mental y, al formar parte de un equipo, mejoramos nuestras relaciones con los demás y aprendemos a respetar ciertas normas y reglas de convivencia.

Una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes a desarrollar el aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) y a mantener un peso corporal saludable. Asimismo, el deporte, el juego o cualquier actividad en los que sea necesaria la participación de más de una persona da a los jóvenes la oportunidad de expresarse y relacionarse con otros, lo que contribuye a su

desarrollo social.

Por todo ello, se aconseja que niños y adolescentes realicen por lo menos 60 minutos de actividad física diaria. Estas recomendaciones son válidas para todos los niños sanos de 5 a 17 años, salvo que coincidan dolencias médicas específicas que aconsejen lo contrario.

Pero el deporte, además de ser saludable y divertido, también tiene sus riesgos. Para evitar posibles lesiones y poder seguir haciendo deporte hay que tomar una serie de precauciones:

Calentar antes de iniciar la actividad y equiparnos con la protección adecuada según el ejercicio que vayamos a realizar.

Protegerse adecuadamente para evitar lesiones en la piel, uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de melanoma; en este sentido, los expertos han alertado de la falta de hábito en foto protección.

Conocer y respetar las reglas del juego. Cuando los jugadores saben lo que está y lo que no está permitido hacer se producen menos lesiones.

Tener en cuenta a los demás. Algunas reglas del juego no tienen nada que ver con marcar puntos o cometer faltas, sino que tratan sobre cómo proteger a los demás, respetarlos y ser educado con ellos. Una forma de tener en cuenta a los demás es comunicarse en el campo.

La función lúdica del sujeto es un constructo epistemológico para interpretar esa dimensión del ser humano relacionada con la imaginación y la fantasía, recreada de múltiples formas simbólicas en el arte, el folclor y la cultura cotidiana. El estudio del fenómeno lúdico se estructura en tres niveles, que indistintamente se desarrollan a lo largo de los capítulos del texto. En un primer plano se identifican las características esenciales de las prácticas lúdicas, es el plano de lo empírico y objetual del conocimiento susceptible de clasificación y conceptualización, a partir de las propiedades que caracterizan a todas aquellas manifestaciones culturales que proporcionan recreación a la conciencia de los sujetos, como las expresiones artísticas, folclóricas, las competencias, las grandes fiestas o carnavales y el juego propiamente dicho. En un segundo plano se interpretan los equivalentes de la racionalidad de las prácticas lúdicas. Éstas se estructuran en un sistema de representaciones simbólicas y se manifiestan en imaginarios culturales, rituales y una normatividad o sistema de reglas y valores. En el tercer plano se sitúa la función lúdica del sujeto. Ante la necesidad que los docentes indaguen, investiguen y participen en un debate constructivo sobre los temas inmediatos y trascendentes que la educación colombiana requiere, la Cooperativa Editorial Magisterio entrega la Colección Mesa Redonda como un elemento más de análisis útil, tanto para los maestros nuevos como para los maestros experimentados. Forman la Colección Mesa Redonda autores conocidos y especializados en las diferentes áreas de pedagogía y de la educación, así, la Cooperativa Editorial Magisterio enriquece el movimiento pedagógico, a través de los libros que propenden por una educación mejor.

Con la información anterior realiza un ensayo.

Realiza un Mandala que tenga como base figuras lúdicas, deportivas y artísticas.

Crea una historieta mínimo con 10 imágenes en las que representes la importancia que para ti tiene el área de la lúdica, el deporte y la artística.

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

RECURSOS:

OBSERVACIONES:

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO

FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN

NOMBRE DEL EDUCADOR(A)

Luisa Fernanda Ramírez Cañaverál

FIRMA DEL EDUCADOR(A)

FIRMA DEL ESTUDIANTE

FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA