

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTORABAD GÓMEZ
	Proceso: GESTION CURRICULAR
AREA: EDUCACIÓN FÍSICA NOMBRE DEL DOCUMENTO: PLAN DE MEJORAMIENTO GRADO: 5° : PERÍODO 1 DOCENTE : YESID CASTRO NOMBRE DEL ESTUDIANTE:	

LOGROS/POR COMPETENCIAS

- Comprender los beneficios de la hidratación para la salud humana.
- Reconocer las fases del calentamiento deportivo.
- Reconoce los beneficios de las actividades aeróbicas para la salud humana.
- Comprende el concepto de lateralidad.
- Comprende el concepto de equilibrio dinámico y estático.
- Reconoce las capacidades físicas básicas.
- Comprende los conceptos de coordinación óculo manual y óculo pédica.

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.**
- Consultar el concepto de hidratación y deshidratación.
- Consultar todos los beneficios que tiene el consumo de agua para la salud humana.
- Consultar las fases de la hidratación deportiva.
- Consultar el concepto de calentamiento deportivo.
- Consultar las fases del calentamiento deportivo.
- Realiza una consulta sobre los beneficios que tiene la realización de ejercicios aeróbicos para la salud humana.

- Consulta el concepto de lateralidad y los tipos de lateralidad en el cuerpo humano.
- Consulta los conceptos de equilibrio dinámico y equilibrio estático.
- Consulta cada una de las capacidades físicas básicas y complementa el trabajo escrito con imágenes alusivas a cada competencia básica.
- Escriba y aprenda los conceptos de coordinación óculo manual y coordinación óculo pédica y de ejemplos de ejercicios que se puedan realizar para mejorar cada una de dichas coordinaciones.

Bibliografía:

- <http://presenza.co/la-importancia-de-la-hidratacion-corporal/>
- https://es.wikipedia.org/wiki/Calentamiento_deportivo#Fases_del_calentamiento
- <https://www.portaleducativo.net/primer-basico/28/Las-principales-partes-cuerpo-humano>
- <https://novopedia.es/tipos-de-lateralidad>
- <http://deportes.about.com/od/Atletismo/a/Principales-Disciplinas-Del-Atletismo.htm>
- [://efintegral.wikispaces.com/Las+Capacidades+Físicas+Básicas](http://efintegral.wikispaces.com/Las+Capacidades+Físicas+Básicas)
- <http://html.rincondelvago.com/coordinacion-oculo-manual.html>
- <https://es.wikipedia.org/wiki/Coordinaci%C3%B3n>

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.

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:
