



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 tipos de lesiones deportivas más comunes.
- Reconoce las capacidades físicas básicas.

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 o en su defecto en el cuaderno.
- Consulte y aprenda el concepto de hidratación y deshidratación.
- Consulte los efectos de la deshidratación en el cuerpo humano.
- Consulte los factores que generan la deshidratación en el cuerpo humano.
- Consulte y comprenda cada uno de los beneficios de la hidratación para la salud humana.
- Consulte el concepto de calentamiento deportivo.
- Consulte cada una de las fases del calentamiento deportivo y en qué consisten.
- Consulte los beneficios del calentamiento deportivo para la actividad física.

- **Consulte los siguientes tipos de lesiones, sus causas y tratamiento médico:**
- **El esguince**
- **El desgarro muscular**
- **La fractura**
- **La contusión muscular**
- **La contracción muscular, espasmo o calambre.**
- **Consulta el concepto de las siguientes capacidades físicas básicas: Flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad.**

Bibliografía:

- <https://www.waterlogic.es/blog/informacion-sobre-la-hidratacion-todo-lo-que-necesitas-saber/>
- https://es.wikipedia.org/wiki/Calentamiento_deportivo
- <https://www.niams.nih.gov/es/informacion-de-salud/lesiones-deportivas#tab-types>
- <http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>

METODOLOGÍA DE LA EVALUACIÓN

La evaluación del plan de mejoramiento 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 en algunos casos 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:
