

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTORABAD GÓMEZ
	Proceso: GESTION CURRICULAR
AREA: EDUCACIÓN FÍSICA NOMBRE DEL DOCUMENTO: PLAN DE MEJORAMIENTO GRADO: CLEI V : 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 el concepto de flexibilidad y sus beneficios para la salud humana.
- Comprende la resistencia aeróbica y anaeróbica.

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
- La Luxación
- Consulta el concepto de la siguiente capacidades físicas básicas:

La Flexibilidad

Consulte los beneficios de realizar ejercicios de flexibilidad para la salud humana.

¿Qué es la resistencia aeróbica?

De ejemplos de resistencia aeróbica

¿Qué es la resistencia anaeróbica?

De ejemplos de resistencia anaeróbica

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>
- <http://educacionfisicaenla9.blogspot.com.co/2011/02/resistencia-aerobica-y-anaerobica.html>

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:
