COLEGIO EL JAZMIN IED

Resolución No 1297 del 16 de julio de 2013
NIT.830019043-1 DANE:11100112530
Preescolar, Básica y Media.
Email: cedeljazmin16@redp.edu.co
http://colegio.redp.edu.co/eljazmin/
"Construyendo con tecnología y en convivencia un proyecto de vida"

BOGOTÁ
Secretaria de Educación

PLAN DE MEJORAMIENTO EDUCACION FISICA

Nombre del Docente: **LUIS ALONSO PINEDA PULIDO**	Correo Electrónico: **lapinedap1@educacionbogota.edu.co**

Grado 10	**Asignatura:** EDUCACION FISICA	Sede: **A**

Título o Tema: RECREACION

Objetivo:

- Proporcionar un plan de actividades que a partir de su desarrollo permitan alcanzar y/o reforzar los conocimientos minimos del grado relacionados con la recreacion

Desempeños:

- ✓ Diferenciar los terminos de recreacion, tiempo libre, ocio, estableciendo la relacion existente entre ellos
- ✓ Reconoce la importancia del juego dentro de los propcesos de formacion del individuo
- ✓ Identificar las caracteristicas del calentamiento y su importancia dentro de la practica de la actividad fisica
- ✓ Practica juegos tradicionales como el trompo y el salto de la cuerda, como ejercicios de mejoramiento de su motricidad y de la condicion fisica.
- ✓ Reconoce las caracterisitcas del tejo y su importancia como deporte nacional en Colombia

ACTIVIDADES

1. Hacer un video donde se muestren las siguientes habilidades:
   a. Bailar un trompo y hacer 3 trucos con el trompo bailando
   b. Saltar la cuerda y hacer 7 trucos sin dejar de saltar entre un truco y otro
2. Contestar las siguientes preguntas
   a. ¿Que es el calentamiento?
   b. ¿Cuales son las partes del calentamiento y expique cada una de ellas
   c. ¿Que sistemas conforman el sistema locomotor?
   d. ¿Haga una descripcion de los sistemas del sistema locomotor, donde destaque sus partesy funcionalidad especifica
   e. ¿Definir la forma como se interelacionan los sistemas en la actividad fisica?
3. Definir los términos de
   a. Recreación
   b. Tiempo libre
   c. Ocio
   d. Elaborar un ensayo donde se establezca la relación existente entre los 3 términos

4. Defina que es juego y cual es su importancia dentro de los procesos de formación del ser humano

5. Hacer un escrito o presentacion donde se destaquen los aspectos mas importantes del tejo, en cuanto a su origen, dinamica del juego, reglamento, y ley que lo promulgo como deporte nacional.

6. Ingresar a la pagian del IDRD y conestar las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Qué es el IDRD?
- ✓ ¿Que funcion cumple en Bogota?
- ✓ ¿En cuantas areas se encuentra dividio el IDRD y que funciones cumple cada una?
- ✓ ¿Cuantas ligas deportivas estan vinculadas al IDRD?
- ✓ ¿Nombre 5 parques de caracter metropolitano de Bogota con su ubicacion?
- ✓ ¿Nombre 10 parques de caracter zonal de Bogota con su ubicacion?

7. Investigar y hacer el organigrama del sistema nacional del deporte, diferenciando deporte estatal y deporte asociado

CONDICIONES DE ENTREGA

El objetivo es cumplir con el aprendizaje de las tematicas abordadas durante el año, por tanto es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones

- ✓ Haga un ejercicio juicioso en cuanto a la investigacion, lectura y desarrollo de las actividades
- ✓ De acuerdo a sus condiciones, haga su mejor esfuerzo en cuanto a la presentacion de cada trabajo, hagalo ordenado, con ortografia, con creatividad, con buena letra, etc.
- ✓ Los videos deben ser cortos y debe ser visible que el estudiante sea quien realice las acciones .
- ✓ Tenga en cuenta que la maxima nota que se puede obtener en esta instancia de planes de mejoramiento es de 3.0, por tanto la calidad en cuanto a contenido y presentacion de los trabajos debe ser excelente para alcanzar esta valoracion.

Los trabajos deben ser entregados en el correo electronico

lapinedap1@educacionbogota.edu.co