

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Planes de Mejoramiento		Versión 01	Página 1 de 1

ASIGNATURA/ AREA/ NÚCLEO	LÚDICO-RECREATIVO	GRADO/ CLEI VI	AÑO
PERÍODO:	SEGUNDO	AÑO:	2026
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

LOGROS /COMPETENCIAS:

Se pretende que los estudiantes de CLEI VI de la jornada Sabatina, construyan los conocimientos acerca de las expresiones y los movimientos artísticos como elementos esenciales para el desarrollo físico y emocional de los seres humanos a lo largo de la existencia, a partir de la sensibilización y el desarrollo de saberes específicos, desde las prácticas motrices y artísticas incidentes en el desarrollo cognitivo y corporal.

SABERES PREVIOS- LEE LENTA Y ATENTAMENTE LOS SIGUIENTES TEXTOS:



BENEFICIOS

TÉRMINO FITNESS

Si el deportista mantiene un programa de ejercicios equilibrado, las ventajas de esta disciplina son: **mejorar la condición física como anímica.**

- **Mejora de la resistencia aeróbica.** Las series de ejercicios se realizan varias veces por semana, por lo que consigue aumentar el desarrollo del sistema cardiorrespiratorio y, por tanto, la resistencia.
- **Fortalece la condición física**, tanto interna como externa, lo que implica también un aumento de la autoestima de la persona que lo practica.
- **Reduce el riesgo** de desarrollar enfermedades como la **obesidad** o **riesgos cardiovasculares**, como tener el **colesterol alto**, **hipertensión**, etc.
- **Evita el estrés.** La práctica de este tipo de actividades deportivas de alto impacto ayuda a que el deportista esté relajado y tenga menos riesgo de sufrir estrés o **depresión**.

Importancia del Deporte El deporte es básicamente una actividad física que permite el buen funcionamiento y estado del cuerpo y la mente su importancia es que permite que la persona ejercite su organismo para mantenerlo en un buen nivel físico así como también le permite relajarse, distenderse, despreocuparse de la rutina, liberar tensión ya demás divertirse. De acuerdo al texto anterior responde en hojas de block, para luego ser sustentado en clase 1. Escribe ¿cuáles son los objetivos de las prácticas deportivas?_____ 2. Menciona 5 beneficios de realizar deporte o actividad física con regularidad, explica_____ 3. Explica con tus palabras que significa el termino fitness y entrenamiento fitness_____ 4. Describe ¿qué es lo que se observa en la 1 imagen en dónde aparecen los beneficios de la actividad física?_____ 5. Entrega TODAS las guías resueltas de este periodo, en tu cuaderno. 6. En UNA HOJA DE BLOCK realiza un GRAFFITI con un mensaje de salud y actividad física	
DEBES DE INVESTIGAR PARA EL DÍA DE LA RECUPERACIÓN: 1. ¿Qué es fitness? 2. ¿Qué es entrenamiento funcional? 3. ¿Cuáles son las capacidades coordinativas? 4. ¿Cuáles son las nuevas tendencias deportivas?	
METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN LOS TRABAJOS SE DEBEN ENTREGAR AL DOCENTE Y DEBEN SER SUSTENTADOS, DE MANERA PRACTICA U ORALMENTE EN LA FECHA INDICADA.	
RECURSOS: VIDEO BEAM – COMPUTADOR - MATERIAL GRÁFICO – MULTIMEDIA – TABLERO – MARCADORES – LIBRETA DE APUNTES - CUADERNO – HOJAS DE BLOCK TAMAÑO CARTA – LAPICERO - INTERNET – PÁGINAS WEB – BLOGS INTERACTIVOS	
OBSERVACIONES: Para tener en cuenta: • DEBES DISPONER DE 1 HORA PARA HACER LA RECUPERACIÓN • DEBES PRESENTARTE CON ROPA DEPORTIVA • DEBES DE PRESENTARTE CON HIDRATACIÓN • DEBES DE PRESENTARTE HIDRATADO Y CON UNA COMIDA PREVIA • EBES DISPON REFERENCIADO https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/diccionario/fitness.html https://www.youtube.com/watch?v=kQtm2I6tfSo https://www.importancia.org/deporte.php	
FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO	FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN
13 DE JUNIO 2026	13 DE JUNIO 2026

NOMBRE DEL EDUCADOR(A) PAOLA ANDREA MEJIA CASTRILLON	FIRMA DEL EDUCADOR(A)