

PLAN DE MEJORAMIENTO Y PROFUNDIZACIÓN 2024

| | | | | | | |
|--|-------------------|----------------------|---------|--------|---------|-----------|
| | ÁREA / ASIGNATURA | EDUCACIÓN FÍSICA | | | GRADO | SEXTO |
| | DOCENTE | AMPARO VARGAS SUÁREZ | | | CURSOS | 601 a 606 |
| | SEDE | A | JORNADA | MAÑANA | PERIODO | 1 |

| 1. PLAN DE MEJORAMIENTO | |
|-------------------------|---|
| PARA | ESTUDIANTES QUE REPROBARON LA ASIGNATURA |
| NOTA MÁXIMA | 3.5 |

A. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE MEJORAMIENTO:

| ACTIVIDADES | CRITERIOS PARA SU PRESENTACIÓN |
|--|---|
| <p>1. Circuito de habilidades prácticas el día de la prueba.</p> <p>2. Únicamente para quienes presenten incapacidad médica para hacer ejercicio: Deberá presentar una evaluación sobre el Anexo, para lo cual debe leerlo, y traerlo impreso (Si no lo trae, no podrá presentar la evaluación).</p> | <p>El día de la prueba, el/la estudiante, deberá realizar un adecuado calentamiento, para poder iniciar el circuito de habilidades, correspondiente a las temáticas vistas durante el periodo.</p> <p>Antes de iniciar el circuito práctico, debe informar por escrito (en su cuaderno) su estado de salud y especificar si ha sufrido algún tipo de lesión o fractura y en qué parte, para adecuar los ejercicios a su condición.</p> <p>Estudiantes incapacitados: Si el/la estudiante tiene incapacidad médica para realizar ejercicio, debe presentar la correspondiente certificación de la EPS, y se sustituirá la parte práctica, por una evaluación escrita sobre el Anexo. La nota que obtenga en la sustentación, será la valoración del Plan de Mejoramiento.</p> <p>Todos los estudiantes, deben llegar puntualmente a la clase, con el uniforme completo de educación física, con el respectivo cuaderno, y esferos.</p> |

B. CRITERIOS PARA SU EVALUACIÓN:

| COMPONENTE DEL PLAN | PORCENTAJE | FECHA DE ENTREGA |
|---------------------|------------|------------------------|
| ACTIVIDADES | - | SEGÚN HORARIO ESPECIAL |
| SUSTENTACIÓN | 100% | |

| 2. PLAN DE PROFUNDIZACIÓN | |
|---------------------------|--|
| PARA | ESTUDIANTES QUE APROBARON LA ASIGNATURA |
| NOTA MÁXIMA | 5.0 |

A. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE PROFUNDIZACIÓN:

| ACTIVIDADES | CRITERIOS PARA SU PRESENTACIÓN |
|---|--|
| <p>1. Realizar la lectura del Anexo.</p> <p>2. Imprimir el documento del Anexo.</p> <p>3. Presentar evaluación escrita.</p> | <p>- Los estudiantes, deben llegar puntualmente a la clase, con el uniforme completo de educación física, con el respectivo cuaderno, u hoja de examen, y esferos.</p> <p>- Traer impreso el Anexo. Si no lo trae, no podrá presentar la evaluación.</p> |

B. CRITERIOS PARA SU EVALUACIÓN:

| COMPONENTE DEL PLAN | PORCENTAJE | FECHA DE ENTREGA |
|---------------------|------------|------------------------|
| ACTIVIDADES | - | SEGÚN HORARIO ESPECIAL |
| SUSTENTACIÓN | 100% | |

PLAN DE MEJORAMIENTO Y PROFUNDIZACIÓN 2024

ANEXO

Sabías que...

El corazón es uno de los músculos más activos del cuerpo: late alrededor de 50 millones de veces durante el primer año de vida de un niño.
 Cuando late, bombea sangre que contiene oxígeno y nutrientes alrededor del cuerpo y devuelve productos de desecho.

FRECUENCIA CARDÍACA (FC): También conocida como pulso o ritmo cardíaco, es el número de contracciones del corazón en un minuto, y es importante conocer su comportamiento entre otras razones por su utilidad práctica para dosificar el ejercicio.

Los sitios donde se puede tomar son: en la sien (temporal), en el cuello (carotídeo), **parte interna del brazo** (humeral), en la muñeca (radial), **parte interna del pliegue del codo** (cubital), en la ingle (femoral), en el dorso del pie (pedio), en la **tetilla izquierda de bebés** (pulso apical).



Tomado de: fundaciondelcorazon.com

El pulso se puede medir en zonas por las cuales la arteria pasa cerca de la piel.

Para tomar el pulso en forma manual, se colocan el dedo índice y medio sobre la parte elegida presionando suavemente con los dedos extendidos hasta que se sienta el pulso. En ningún caso se debe usar el dedo pulgar ya que este dedo tiene su propio pulso. Una vez que se sienta el latir de la arteria en la punta de los dedos, se empieza a contar desde cero (0) para el primer latido y después 1, 2, 3, y así hasta que pase **un (1) minuto**, o durante 30 segundos y el resultado se multiplica por dos (2), o durante 6 segundos y se multiplica por 10, para obtener la suma total de latidos por minuto.



Tomado de: Aseguradorhoj

Después de los 10 años, la frecuencia cardíaca de una persona debe estar entre 60 y 100 latidos por minuto mientras está en reposo.

El corazón se acelerará durante el ejercicio, para proporcionar más oxígeno y energía al resto del cuerpo. Existe una frecuencia cardíaca máxima y recomendada que varía según la edad del individuo.

No sólo la velocidad de la frecuencia cardíaca es importante. El ritmo de los latidos del corazón también es crucial, y un latido irregular puede ser signo de una enfermedad grave.

Los atletas altamente entrenados pueden tener una frecuencia cardíaca en reposo por debajo de 60 ppm*, y llegan a veces a 40 ppm, porque su músculo cardíaco está en una mejor condición y no necesita trabajar tanto para mantener un latido estable.

*ppm: pulsaciones por minuto.



Tomado de: fundaciondelcorazon.com



Cibergrafía
<https://www.goredforwomen.org>
<https://www.healthychildren.org>
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003399.htm>

Calentamiento Físico o Deportivo

Consiste en la realización de diversos ejercicios, que movilizan músculos y articulaciones, para preparar el cuerpo para la actividad física, al mismo tiempo que previene lesiones.

Inicialmente, se debe comenzar con ejercicios suaves y de movilidad articular; para continuar con ejercicios dinámicos, que activarán el cuerpo, haciendo que aumente la frecuencia cardíaca, y, por tanto, la irrigación sanguínea para oxigenar todo el organismo. Luego, se realiza la actividad deportiva o los ejercicios concretos y al finalizar, se vuelve a la calma poco a poco, para bajar el pulso y terminar, haciendo estiramiento.

Se realiza en el siguiente orden:

1. Desplazamientos

Trote suave en diferentes direcciones (adelante, atrás, en diagonal).

2. Movilidad articular

Mover las principales articulaciones: tobillos, rodillas, cadera, tronco, hombros, codos, muñecas, dedos y cuello.

3. Ejercicios dinámicos

Realizar diferentes ejercicios con mayor movilidad, como por ejemplo: rodillas arriba, talones a la cola, trotar moviendo los brazos en diferentes direcciones, saltos con palmas separando los pies. Mínimo 10 repeticiones de cada uno.

4. Actividad específica

Realizar 10 repeticiones de cada ejercicio: sentadillas, abdominales, flexiones de brazos, plancha de antebrazos etc.

5. Vuelta a la calma

Caminar a paso lento durante 30 segundos, regulando la respiración.

6. Estiramientos

Realizar los diversos estiramientos para cada parte del cuerpo, sin hacer movimientos bruscos y manteniendo cada estiramiento por lo menos 20 segundos.

PLAN DE MEJORAMIENTO Y PROFUNDIZACIÓN 2024

8 beneficios del CALENTAMIENTO antes del ejercicio

- 1 Aumenta la temperatura muscular**
Un músculo caliente se contrae con más fuerza y se relaja más rápido, así la velocidad y la fuerza se intensifican.
- 2 Aumenta la temperatura corporal**
Esto mejora la elasticidad muscular y así reduce el riesgo de estirones.
- 3 Dilata los vasos sanguíneos**
Lo cual facilita el flujo de la sangre y reduce el esfuerzo del corazón.
- 4 Aumenta la temperatura de la sangre**
Así se eleva la unión del oxígeno a la hemoglobina y se vuelve más disponible en los músculos, lo cual mejora la resistencia.
- 5 Cambios hormonales**
El cuerpo incrementa las hormonas responsables de regular la producción de energía.
- 6 Preparación mental**
Es un buen momento para prepararse mentalmente para un evento y así enfocarse mejor.
- 7 Aumenta el ritmo cardíaco**
Hace que la sangre se mueva más rápido por el cuerpo y mejora el suministro de oxígeno.
- 8 Previene lesiones**
Reduce las posibilidades de lesiones musculares y articulares.

¿Cuánto debe durar el calentamiento ideal?
De 5 a 15 minutos



PLAN DE MEJORAMIENTO Y PROFUNDIZACIÓN 2024

Vocabulario

ESTIRAR: Acción de alargar o dilatar una cosa, extendiéndola con fuerza.

FLEXIBILIDAD: Es la capacidad física resultante del grado de movilidad de las articulaciones.

ELONGACIÓN: Capacidad del tejido muscular para estirarse, en respuesta a una fuerza aplicada externamente.

ELASTICIDAD: Es la resistencia a la deformación, o propiedad que tienen los músculos, tendones y ligamentos para volver a su forma o tamaño original, luego de realizar un trabajo de fuerza o estiramiento.

MOVILIDAD ARTICULAR: Consiste en mover las articulaciones, tratando de realizar el máximo recorrido de los segmentos óseos de cada una de ellas.

Recuerda:

El primer paso para una actividad física es realizar un adecuado calentamiento. Este no solo prepara los músculos y articulaciones para un esfuerzo, sino que permite estar en una actitud adecuada para la actividad; además, ayuda a prevenir lesiones, al mismo tiempo que prepara al organismo para responder con un mejor rendimiento durante el ejercicio.

El clima y la temperatura ambiental, influyen sobre la temperatura al interior de los músculos y, por lo tanto, sobre el calentamiento. Las personas que habitan en climas cálidos son más flexibles que los de clima frío. Y en los días fríos y húmedos, la flexibilidad disminuye, por lo cual, habría que hacer un calentamiento más intenso.

La intensidad del calentamiento también depende del momento del día en que se realice, por la mañana, o en la noche, debe ser más intenso que al mediodía o en la tarde, ya que los músculos son mucho más sensibles en las primeras horas del día o al final del mismo.

Los niños y jóvenes necesitan menos calentamiento, ya que, con la edad, los músculos y articulaciones necesitan más tiempo para adaptarse (José María)

Así como la actividad física regular es importante para la salud, también lo es una alimentación balanceada: frutas, verduras, carbohidratos y proteínas; beber mucha agua y tener un buen descanso, durmiendo las horas suficientes para recuperarse.

Se debe realizar actividad física por lo menos tres veces a la semana, aproximadamente 30 minutos al día.

PLAN DE MEJORAMIENTO Y PROFUNDIZACIÓN 2024



Bibliografía

BIBLIOGRAFIA

Morante, Juan Carlos y Cuadrado Gonzalo. Teoría y práctica del entrenamiento. Fundación Universitaria Iberoamericana.

CIBERGRAFIA

Salud y deporte. Sloan, 2018. 10 ejercicios para una rutina de calentamiento más completa. recuperado de <https://www.sloancream.com/rutina-completa-calentamiento/>

Pérez, Paloma. Ejercicios de calentamiento y estiramiento. Recuperado de <https://www.alimentatubienestar.es/ejercicios-de-calentamiento-y-estiramientos/>