



SECRETARIA DE EDUCACION DISTRITAL

COLEGIO INSTITUTO TÉCNICO INDUSTRIAL PILOTO I. E. D.

85 años de "Formación Humana y Técnica Industrial Sostenible"



PLAN DE MEJORAMIENTO Y PROFUNDIZACIÓN 2024

	ÁREA / ASIGNATURA	Educación física			GRADO	CUARTO
	DOCENTE	Andrés Tapiero Beltrán			CURSOS	401-402-403-404-405-406
	SEDE	C	JORNADA	Mañana	PERIODO	1

1. PLAN DE MEJORAMIENTO	
PARA	ESTUDIANTES QUE REPROBARON LA ASIGNATURA
NOTA MÁXIMA	3.5
2. PLAN DE PROFUNDIZACIÓN	
PARA	ESTUDIANTES QUE APROBARON LA ASIGNATURA
NOTA MÁXIMA	5.0

A. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE MEJORAMIENTO/PROFUNDIZACIÓN:

ACTIVIDADES	CRITERIOS PARA SU PRESENTACIÓN
<ol style="list-style-type: none"> Lee atentamente la lectura sugerida y presta atención a los detalles y datos importantes. Inventa un título adecuado para la historia. Con base en la lectura, responde las preguntas de selección múltiple con única respuesta. Observa el esquema sobre el calentamiento deportivo y explica tu rutina de calentamiento e inventa una nueva rutina de actividades complementada por un plan de alimentación. Presenta la rutina diseñada de tu parte. Lee la información de los patrones básicos de movimiento. Explica los movimientos necesarios para realizar cada acción y representa cada una de ellas con dibujos o imágenes. Prepárate para presentar una rutina de ejercicio que conlleve lo trabajado durante el periodo. 	<ol style="list-style-type: none"> Realizar las actividades propuestas con la mejor actitud. Debe leer muy bien cada enunciado antes de contestar las preguntas. Realizar los ejercicios de calentamiento practicados durante las clases. Presentar la rutina de calentamiento y plan de alimentación inventado por el estudiante. Es requisito presentar el plan de mejoramiento diligenciado en su totalidad antes de presentar las actividades físicas de sustentación.

B. CRITERIOS PARA SU EVALUACIÓN:

COMPONENTE DEL PLAN	PORCENTAJE	FECHA DE ENTREGA
ACTIVIDADES	40 %	6 a 8 de mayo de 2.024
SUSTENTACIÓN	60 %	
100%		

- Lee con atención el siguiente texto e inventa el mejor título para la historia.

En el tranquilo colegio "ITIP sede C", la emoción se desbordaba cuando se anunció la oportunidad de un viaje al espacio para un selecto grupo de estudiantes. Ante la magnitud de esta oportunidad, se decidió que la selección de los participantes se llevaría a cabo de manera democrática. Los niños de cuarto grado se sumergieron en una bulliciosa campaña electoral, llenando los pasillos con carteles brillantes y promesas de llevar los sueños de su escuela a las estrellas.

Con pasión y determinación, cada aspirante se presentó ante sus compañeros de clase, compartiendo sus visiones y motivaciones para el viaje espacial. Desde aquellos con una profunda pasión por la exploración hasta aquellos con un amor por la ciencia, todos anhelaban la oportunidad de representar a "ITIP Sede C" en este extraordinario viaje. Y así, en un día de votación cargado de una fuerte campaña electoral, los estudiantes ejercieron su derecho democrático, muchos votaron por sus ideales, algunos que no estaban de acuerdo votaron en blanco y otros marcaron mal sus tarjetones y anularon su voto, finalmente, eligieron a aquellos que llevarían consigo los sueños y aspiraciones de toda la escuela a las vastas y misteriosas profundidades del espacio.

Los estudiantes elegidos del selecto grupo del "ITIP Sede C" comprendieron rápidamente que su preparación física y una alimentación balanceada serían fundamentales para enfrentar los desafíos del viaje al espacio. Bajo la orientación del profesor de educación física, comenzaron un



riguroso programa de ejercicios que iniciaba con ejercicios de calentamiento, los cuales buscaban preparar sus cuerpos para las exigentes rutinas de actividad física que incluían entrenamiento de resistencia, ejercicios de flexibilidad y sesiones de simulación de gravedad cero. Además, la nutricionista de la escuela diseñó cuidadosamente un plan de alimentación que garantizaba un equilibrio adecuado de proteínas, carbohidratos y grasas a partir del refrigerio escolar, junto con una variedad de frutas y verduras frescas para mantener su salud y energía en óptimas condiciones durante la misión espacial. Con dedicación y compromiso, los estudiantes se prepararon física y mentalmente para representar a su escuela en esta extraordinaria aventura cósmica, ansiosos por alcanzar las estrellas y convertir los sueños del “ITIP Sede C” en realidad.

El día esperado finalmente llegó cuando los estudiantes del “ITIP Sede C” se encontraron a bordo de la nave espacial, listos para despegar hacia lo desconocido. Con los motores rugiendo y el corazón palpitando con emoción, sintieron el impulso del despegue mientras la gravedad terrestre perdía su agarre sobre ellos. Con cada segundo, se alejaban más de la Tierra, observando cómo el paisaje cambiaba de un azul profundo a un negro infinito salpicado de estrellas. Finalmente, la nave entró en órbita, y los estudiantes experimentaron la ingravidez por primera vez, flotando en el espacio como verdaderos exploradores cósmicos, listos para hacer historia en nombre de su querida escuela.

El itinerario de viaje espacial de los estudiantes del “ITIP Sede C” en órbita incluye un emocionante recorrido por algunos de los planetas de la Vía Láctea. A medida que la nave se aleja de la Tierra, los estudiantes observan maravillados cómo se reducen las distancias y cómo se acercan los destinos previstos:

Mercurio: Distancia desde la Tierra: Aproximadamente 77 millones de kilómetros.

Venus: Distancia desde la Tierra: Aproximadamente 261 millones de kilómetros.

Marte: Distancia desde la Tierra: Variable, en el momento del viaje se encontrará a unos 54.6 millones de kilómetros.

Júpiter: Distancia desde la Tierra: Variable, pero aproximadamente 588 millones de kilómetros.

Saturno: Distancia desde la Tierra: Variable, pero aproximadamente 1.2 mil millones de kilómetros.

Urano: Distancia desde la Tierra: Variable, pero aproximadamente 2.7 mil millones de kilómetros.

Neptuno: Distancia desde la Tierra: Variable, pero aproximadamente 4.3 mil millones de kilómetros.

Los estudiantes observan con asombro cada uno de estos planetas desde la seguridad de su nave espacial, sintiendo la magnitud del cosmos y la maravilla de la exploración espacial mientras continúan su viaje hacia lo desconocido.

Desde su nave, los estudiantes del ITIP Sede C, se encuentran en el vasto y misterioso espacio cósmico, en ese lugar una sinfonía de cuerpos celestes danza en la inmensidad del universo. Desde el brillante sol, que irradia luz y vida a nuestro sistema solar, hasta los planetas rocosos como Mercurio, Venus, Tierra y Marte, que orbitan en su órbita. Más allá, los gigantes gaseosos como Júpiter, Saturno, Urano y Neptuno se alzan majestuosamente, coronados por sus anillos resplandecientes. Entre ellos, lunas como la nuestra, la Luna, acompañan en su danza cósmica. Y en las fronteras más lejanas, estrellas brillan con intensidad, cometas vagan en órbitas elípticas, mientras asteroides y meteoroides cruzan el vasto firmamento, recordándonos la constante actividad y movimiento en el cosmos. Cada uno de estos cuerpos celestes, ya sea grande o pequeño, cercano o distante, contribuye a la maravillosa creación del universo, desafiando la imaginación y su comprensión del infinito. Tanto así, que comenzaron a utilizar todos sus conocimientos adquiridos con sus profes en el colegio, llenado bitácoras, registrando sus anotaciones y datos de distancia y recorrido, clasificando los cuerpos celestes en conjuntos y aprendiendo cada día más, en espera de visitar cada planeta y retornar a su querido hogar, nuestro amado planeta Tierra.

2. A partir de la lectura anterior, responde las siguientes preguntas de selección múltiple con una sola respuesta.

<p>1. El viaje espacial requiere de un criterio en particular para seleccionar a los estudiantes que participaran del viaje, selecciona el criterio en mención.</p> <p>A. Rendimiento académico. B. Sorteo aleatorio. C. Votación democrática. D. Elección por parte de los profesores.</p>	<p>2. ¿Qué medida toman los estudiantes para registrar su experiencia en el espacio?</p> <p>A. Escriben un diario de viaje. B. Graban videos para redes sociales. C. Tomar fotografías con una cámara espacial. D. Recopilan muestras de suelo de cada planeta.</p>
<p>3. Si los estudiantes viajaran a Marte y volvieran a la Tierra ¿Cuál es la distancia aproximada que recorrerían?</p> <p>A. 77 millones de kilómetros. B. 261 millones de kilómetros. C. 54.6 millones de kilómetros. D. 89.2 millones de kilómetros.</p>	<p>4. Los estudiantes desempeñan un papel en la nave espacial una vez que están en órbita, selecciona el rol realizado en el texto.</p> <p>A. Pilotean la nave. B. Realizan experimentos científicos. C. Observan los planetas desde la seguridad de la nave. D. Mantienen la comunicación con la Tierra.</p>
<p>5. Las clases de educación física tienen el propósito de enseñar y promover un estilo de vida sano. ¿Qué desafíos enfrentaron los estudiantes durante su preparación física para el viaje espacial?</p> <p>A. Ejercicios de resistencia y flexibilidad. B. Exámenes médicos. C. Estudios sobre la historia de la exploración espacial. D. Aprendizaje de idiomas extraterrestres.</p>	<p>6. Muchos profesionales tienen una función que realizar en un viaje de esta magnitud, en específico, ¿Qué papel desempeñaron el profesor de educación física y la nutricionista en la preparación de los estudiantes para el viaje espacial?</p> <p>A. Diseñaron los trajes espaciales. B. Organizaron actividades recreativas. C. Implementaron un programa de ejercicio y una dieta balanceada. D. Realizaron simulaciones de vuelo espacial.</p>
<p>7. El viaje diseñado tiene muchos objetivos, desde conocer la galaxia, los cuerpos celestes, la capacidad de vivir en otros espacios físicos, la recolección de datos y ampliar el conocimiento, sin embargo, ¿Cuál es el objetivo principal de los estudiantes durante su viaje espacial?</p> <p>A. Descubrir vida extraterrestre. B. Visitar todos los planetas del sistema solar. C. Representar a su escuela en una misión histórica. D. Encontrar recursos naturales en otros planetas.</p>	<p>8. Una situación regular en el espacio, ante la falta de gravedad, es que el cuerpo humano experimente sensaciones difíciles de manejar, ¿Qué significa que los estudiantes experimentan "la ingravidez"?</p> <p>A. Están en completa oscuridad. B. Sienten la falta de oxígeno. C. Experimentan la ausencia de peso. D. Se sienten mareados por el movimiento.</p>
<p>9. Los estudiantes del Itip se caracterizan por su valor, esfuerzo y dedicación, ¿Cómo contribuyen los estudiantes al conocimiento científico durante su viaje espacial?</p> <p>A. Escriben poesía sobre el espacio. B. Realizan experimentos en microgravedad. C. Realizan actividades deportivas en la nave. D. Pintan cuadros de los planetas.</p>	<p>10. La preparación física y buena alimentación son fundamentales, pero la misión encomendada a nuestros héroes requería otras cualidades a tener en cuenta, con base en la afirmación anterior, ¿Qué descripción se da sobre los planetas del sistema solar en la lectura?</p> <p>A. Son todos de tamaño similar. B. Algunos tienen anillos resplandecientes. C. Todos tienen atmósferas densas. D. Son todos de composición gaseosa.</p>



4. Crea un plan de actividades físicas de calentamiento (rutina), fortalecidas por un plan de alimentación adecuado para practicar deportes o realizar actividades físicas.

Actividades de Calentamiento	Plan de alimentación sana

Patrones básicos de movimiento.

Los patrones básicos de locomoción son conjuntos preestablecidos de movimientos coordinados que permiten el desplazamiento eficiente de un organismo. Estos patrones implican la combinación sincronizada de actividades musculares y neurológicas para lograr la locomoción en distintos medios, como caminar, correr, saltar, reptar, nadar, gatear y trepar, entre otros. Estos patrones son fundamentales para el desarrollo motor humano y se adquieren y perfeccionan a lo largo del crecimiento, facilitando la movilidad y la interacción con el entorno.

En los seres humanos, estos patrones se desarrollan y perfeccionan a lo largo del crecimiento y el desarrollo, desde las etapas tempranas de la infancia hasta la edad adulta. Son fundamentales para la adquisición de habilidades motoras básicas y complejas, así como para la coordinación motora global.

Los patrones básicos de locomoción implican la integración de sistemas neuromusculares y sensoriales, junto con la capacidad de mantener el equilibrio y la postura adecuada. Estos movimientos no solo están relacionados con la movilidad física, sino que también influyen en aspectos cognitivos, emocionales y sociales del individuo.

La comprensión y el dominio de estos patrones son esenciales para el desarrollo motor óptimo, la participación en actividades físicas y deportivas, así como para la rehabilitación después de lesiones o trastornos neuromusculares. Además, proporcionan una base sólida para la exploración y el disfrute del mundo que nos rodea, permitiendo la interacción con el entorno de manera eficiente y segura.

5. Con base en la información acerca de los patrones básicos de movimiento, explica los movimientos que debe realizar el cuerpo para cumplir con el movimiento en particular y representa la acción por medio de un dibujo (Observa el ejemplo)

Caminar:

Es una actividad que implica una secuencia de movimientos coordinados de diferentes partes del cuerpo. Aquí se describen los principales movimientos que se realizan durante la marcha:

*Inicio de la Marcha

*Balanceo del brazo

*Movimiento de la Pierna Avanzada

*Apoyo y propulsión

*Movimiento de la Pierna Trasera

*Equilibrio y Coordinación



Saltar

Gatear

Trepar

Galopar

Lanzar



Atrapar

Nadar

Reptar

Escalar

Rotar:

Flexionar:

MEJORAMIENTO para los estudiantes que REPROBARON la asignatura y requieren fortalecer su aprendizaje. PROFUNDIZACIÓN para aquellos que APROBARON y tienen la posibilidad de mejorar su desempeño académico. Lo anterior, de acuerdo con los criterios establecidos en el SIEE - Sistema Institucional de Evaluación de los Estudiantes año 2024.