

TALLER DE PLAN DE MEJORAMIENTO ANUAL

Periodo		Grupo	10°	Área	EDUCACION FISICA
Alumno(a)	ISABELLA GRISALES DUQUE				
Maestro:	JHON FREDY QUICENO SANTA				
Indicadores de Desempeño:	<p>1. SABER: Identifica las capacidades coordinativas manifestadas en los montajes coreográficos.</p> <p>2. SABER: Identifica los conceptos de organización deportiva y ejercicios específicos presentados en la ficha.</p> <p>3. SABER: Identifica el manejo de las lesiones y los conceptos prácticos de la organización Deportiva</p> <p>4. SABER: Identifica los conceptos de primeros auxilios y los programas de acondicionamiento para mejorar su capacidad física</p> <p>1. HACER: Construye en equipo esquemas coreográficos.</p> <p>2. HACER: Aplica la técnica, la táctica y las capacidades físicas</p> <p>3. HACER: Ejecuta los fundamentos técnicos-tácticos de los deportes formativos.</p> <p>4. HACER: Ejecuta los fundamentos técnico-tácticos del deporte formativo y los ejercicios específicos presentados en la ficha de aptitud física.</p>				

Actividades

Fecha



- ✓ Presentar un Trabajo escrito sobre: las capacidades coordinativas manifestadas en los montajes coreográficos.
La estudiante deberá investigar sobre las diferentes capacidades Coordinativas y luego seleccionar las que se aplican en un montaje coreográfica, buscar mínimo 3 videos en donde se pueda evidenciar dichas Capacidades y explicarlas.
- ✓ Elaborar una Plegable con la explicación de cada una de las Capacidades Coordinativas, anexar dibujos.
- ✓ Presentar un examen escrito.
- ✓ Presentar un trabajo escrito y preparar una exposición utilizando diapositivas sobre las Capacidades Condicionales. (Explicar cada capacidad con 2 ejemplos, realizar dibujos de los ejercicios respectivos)
- ✓ Conceptualización de cada uno de los conceptos de: Técnica, Táctica, Sistema y Estrategia. (Realizar una infografía con estos conceptos)
- ✓ Elaborar un torneo para 6 equipos todos contra todos a una sola vuelta: Aplicar fórmula, realizar el fixture aplicando el sistema de reloj, colocar los respectivos resultados, elaborar tabla de posiciones y aplicar la eliminación sencilla. <https://www.youtube.com/watch?v=LvWkjeg21I>
- ✓ Presentar un examen escrito.

LESIONES OSTEOMUSCULARES:

Las lesiones osteomusculares son un conjunto de trastornos que afectan los huesos, músculos, tendones, ligamentos y nervios. Estas lesiones pueden ser causadas por diversos factores, incluyendo movimientos repetitivos, posturas forzadas, traumatismos y enfermedades degenerativas. Los síntomas comunes incluyen dolor, inflamación, pérdida de fuerza y limitación del movimiento.

Observar el siguiente video y realizar un trabajo escrito y elaborar una presentación en power point para sustentar por medio de una exposición en clase.

Entrega del taller:
Del 24 al 28 de noviembre
(40%)



<https://www.youtube.com/watch?v=KcOOvezFCYA>

(Tipos o grados de LESIONES MUSCULARES y su tratamiento y recuperación)

Profundizar en las siguientes lesiones y completar la información: Entregar un trabajo escrito sobre: Conceptualización, Síntomas, Tratamiento y Recuperación.

Elaborar un dibujo por cada lesión.

➤ **Distensión muscular (tirón muscular)**

- ✓ Concepto:
- ✓ Síntomas:
- ✓ Tratamiento:
- ✓ Recuperación:

➤ **Desgarro muscular**

- ✓ Concepto:
- ✓ Síntomas:
- ✓ Tratamiento y Recuperación

➤ **Calambre muscular**

- ✓ Concepto:
- ✓ Síntomas:
- ✓ Tratamiento:
- ✓ Recuperación:

➤ **Contusión muscular**

- ✓ Concepto:
- ✓ Síntomas:
- ✓ Tratamiento:
- ✓ Recuperación:

➤ **Tendinitis:**

- ✓ Concepto
- ✓ Síntomas
- ✓ Causas comunes:
- ✓ Tratamiento:
- ✓ Recuperación:

- ✓ Presentar un examen escrito.

Sustentación: Del

24 al 28 de
noviembre
(60%)



Instituto San Carlos
Towards National Bilingualism

“Nuestro Corazón está en las periferias”



➤ **PRIMEROS AUXILIOS.**

Observar el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=8yttS8dSOR4>

➤ *Investigar, elaborar y preparar una exposición de 20 minutos sobre el tema de los Primeros Auxilios teniendo en cuenta:*

- ✓ Definición y objetivos de los primeros auxilios.
- ✓ Principios básicos del socorrismo y el cuidado inmediato.
- ✓ Importancia de los primeros auxilios en la actividad física y el deporte.
- ✓ Responsabilidades del primer respondiente (quien brinda ayuda).
- ✓ Elementos esenciales de un botiquín escolar y deportivo.
- ✓ Toma e signos vitales
- ✓ Hemorragias, heridas y laceraciones
- ✓ Vendajes y traslado con y sin camilla
- ✓ Manejo de Quemaduras, clasificación, tratamiento
- ✓ Presentar un examen escrito.

<i>Firma Docente</i>	<i>Firma Alumno</i>
----------------------	---------------------

