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

ASIGNATURA /AREA	Educación Física	GRADO:	10°
PERÍODO	1	AÑO:	2026
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

LOGROS /COMPETENCIAS:

- Mejora sus habilidades básicas
- Identifica cada una de las pruebas físicas.
- Trabaja en equipo, fortaleciendo procesos comunicativos y de integración
- Manifiesto respeto, autonomía, disposición para la escucha y el trabajo armonioso en clase, y es responsable en la construcción de su proyecto de vida
- Reconozco apropiadamente, procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.
- -Diseño de actividades motrices utilizando como base lo visto en las clases y llevarlo a la práctica con la ayuda de sus compañeros, con o sin la utilización de diferentes elementos.
- Se tiene en cuenta el manejo de destrezas básicas presentadas en una clase donde demuestre su actitud y aptitud con el trabajo físico que se le asigne

ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR

-Presenta un TRABAJO ESCRITO respondiendo a las siguientes preguntas.

1. Qué es el calentamiento?
2. ¿Cuál es el efecto del calentamiento en el corazón y los vasos sanguíneos?
3. Explica el proceso que se da en el corazón y los vasos sanguíneos con el aumento de las pulsaciones.
4. Explica el proceso que se produce en el sistema respiratorio con la realización de los ejercicios de calentamiento.
5. Qué es la fuerza?
6. Qué es la velocidad?
7. Qué es la Resistencia?
8. Qué es la flexibilidad?
9. Realiza un resumen de la reglamentación básica de 5 deportes olímpicos

PRÁCTICA DEPORTIVA:

- Dirigir un calentamiento en la clase que se te asigna.
- Prepara 5 ejercicios de coordinación con balón del deporte trabajado en clase.
- Prepara la prueba de resistencia física trabajada en clase y superar el nivel que hiciste anteriormente.

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

- Explicación y ejemplificaciones dirigidas por el docente frente a los contenidos del trimestre.
- Realización de actividades de superación de debilidades.
- Orientación individual para el desarrollo práctico y de aplicación para afianzamiento de los conocimientos.
- Sustentación del taller evaluativo de plan de mejoramiento

RECURSOS:

- Notas de los conocimientos abordados en el trimestre
- Uniforme adecuado para realizar ejercicios prácticos

OBSERVACIONES:

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO	FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN
NOMBRE DEL EDUCADOR(A) Paola Andrea Mejía Castrillón.	FIRMA DEL EDUCADOR(A) Paola Andrea Mejía Castrillón.
FIRMA DEL ESTUDIANTE	FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA