

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

<b>ASIGNATURA /AREA</b>	<b>Educación Física</b>	<b>GRADO:</b>	11°
<b>PERÍODO</b>	1	<b>AÑO:</b>	2026
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE</b>			

#### 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
- Conozco las herramientas básicas de primeros auxilios
- 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. Explica los aspectos a tener en cuenta en primeros auxilios de: esguinces, desmayos, heridas y quemaduras.
10. Explica la forma de realizar un fixture para un torneo deportivo con 10 equipos tipo

eliminación directa.

**PRÁCTICA DEPORTIVA:**

- \*Dirigir un calentamiento en la clase que se te asigna.
- \*Prepara 5 ejercicios de fuerza con colchoneta
- \*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:**

<b>FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO</b>	<b>FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN</b>
<b>NOMBRE DEL EDUCADOR(A)</b>	<b>FIRMA DEL EDUCADOR(A)</b>
<b>FIRMA DEL ESTUDIANTE</b>	<b>FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA</b>