
	<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/ NÚCLEO</b>	Educación física	<b>GRADO:</b>	OCTAVO
<b>PERÍODO</b>	1	<b>AÑO:</b>	2026
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE</b>			

### DESEMPEÑOS:

Identifica cómo la práctica motriz incide favorablemente en su desarrollo físico.

Practica de forma habitual y regular, actividades físicas destinadas a mejorar su salud y bienestar.

Valora y disfruta la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar.

### ACTIVIDADES A DESARROLLAR

1. Consulta ¿qué son las capacidades físicas?
2. Consulta ¿qué son las capacidades físicas condicionales?
3. Consulta ¿qué son las capacidades físicas coordinativas?
4. Dibuja y explica 5 ejercicios o deportes en los que se trabaje las capacidades físicas condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad)
5. Escribe 5 cambios que se generen el cuerpo y sus sistemas a partir de la práctica de la actividad física.
6. Consultar 20 beneficios de realizar actividad física a tu edad.

### METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

Se dará al estudiante una asesoría sobre la ejecución del plan de mejoramiento, resolviendo dudas pertinentes al mismo.

Se hará socialización y sustentación de las actividades realizadas.

**OBSERVACIONES:** Es importante realizar el trabajo de forma personal, consiente de la responsabilidad y compromiso.

Si en el momento de la elaboración se presentan inquietudes, puedes acudir al docente, de forma presencial o por correo [andreshiguita@iehectorabadgomez](mailto:andreshiguita@iehectorabadgomez)

Se debe realizar en hojas de block, letra clara, a mano y sin tachones.

<b>FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO</b> Mayo de 2026	<b>FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN</b> Mayo de 2026
<b>NOMBRE DEL EDUCADOR(A)</b> ANDRES HIGUITA MONSALVE	<b>FIRMA DEL EDUCADOR(A)</b> ANDRES HIGUITA MONSALVE
<b>FIRMA DEL ESTUDIANTE</b>	<b>FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA</b>