
	<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>	NOVENO
<b>PERÍODO</b>	1	<b>AÑO:</b>	2026
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE</b>			

### DESEMPEÑOS:

Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.

Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.

Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.

Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales, espontáneos y adaptados.

Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida.

### ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR INCLUYENDO BIBLIOGRAFIA DONDE SE PUEDA ENCONTRAR INFORMACIÓN:

1. Realizar lectura del siguiente texto.
2. Realizar un mapa conceptual, síntesis o ideas principales del texto.
3. Dibuja 5 ejercicios o deportes en los que se trabaje las capacidades físicas. (fuerza, resistencia, coordinación, velocidad y flexibilidad) Explícalas.
4. Escribe 5 cambios que se generen el cuerpo y sus sistemas a partir de la práctica de la actividad física.
5. Reflexiona y escribe 3 hábitos saludables que puedas incorporar a tu vida, desde la práctica de la actividad física.
6. Consulta la importancia del calentamiento antes de realizar actividad física.
7. Describe un calentamiento (explicando la secuencia de ejercicios)
8. ¿para qué sirve las pruebas físicas?
9. Consulta dos pruebas físicas, descríbelas y saca una conclusión.
10. Durante una clase de Educación física dirige el calentamiento.

### Texto

#### ¿Qué son las capacidades físicas?

Las capacidades físicas del ser humano son el conjunto de elementos que componen la condición física y que intervienen en mayor o en menor grado, a la hora de poner en práctica nuestras habilidades motrices. Es decir, son las condiciones internas que cada organismo posee para realizar actividades físicas, y que pueden mejorarse por medio del entrenamiento y la preparación.

Nos referimos a capacidades como la flexibilidad, la fuerza, la resistencia, la velocidad, el equilibrio, la sincronización, entre otras.

A pesar de que las capacidades físicas de un organismo provienen de su genética, mucho de su ejecución tendrá que ver con la práctica y con el estado físico, que es la condición general de preparación para el ejercicio físico que un organismo determinado posee.

Así, una persona con tendencia genética a una baja resistencia podría entrenarse y sobreponerse a las limitantes con que ha nacido, ya que su organismo responde a la práctica. Las capacidades físicas se clasifican en dos tipos: coordinativas y condicionales, las cuales a continuación veremos por separado.

Capacidades físicas coordinativas

Se trata de aquellas que **dependen principalmente del control del sistema nervioso central sobre la musculatura**, ya que su ejecución depende de estructuras perceptivas y analíticas implicadas en el movimiento mismo.

Por esa razón, **su ejecución es consciente** y la repetición puede simplemente conducir a fijar los movimientos requeridos tal y como se los desea. Ejemplos de capacidades físicas coordinativas son:

El equilibrio

La coordinación

El ritmo

La orientación

La reacción

La adaptación

Más en: **Capacidades coordinativas**

Capacidades físicas condicionales

Por su parte, las capacidades físicas condicionales **dependen de la eficiencia energética del metabolismo**, o sea, de la capacidad del cuerpo de sostener el esfuerzo frente al consumo de la energía disponible, de modo que no implican acciones ni condicionamientos conscientes, sino más bien ciertas capacidades pasivas. Son ejemplo de estas capacidades físicas las siguientes:

La fuerza

La resistencia

La flexibilidad

La velocidad

La destreza

**FLEXIBILIDAD** es la capacidad del músculo para realizar el mayor recorrido articular posible sin dañarse.

**FUERZA** Es la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.

**VELOCIDAD** Es la capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible.

**RESISTENCIA** Es la capacidad de mantener un esfuerzo físico de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

## **BIBLIOGRAFIA:**

Fuente: <https://concepto.de/capacidades-fisicas/#ixzz8R6hG0yRH>

Fuente: <https://concepto.de/capacidades-fisicas/#ixzz8R6h6vQpi>

Fuente: <https://concepto.de/capacidades-fisicas/#ixzz8R6gmhFdr>

## **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 a la docente, de forma presencial o por correo. paolamejia@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> PAOLA ANDREA MEJIA CASTRILLON ANDRES HIGUITA.	<b>FIRMA DEL EDUCADOR(A)</b> PAOLA ANDREA MEJIA CASTRILLON ANDRES HIGUITA.
<b>FIRMA DEL ESTUDIANTE</b>	<b>FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA</b>