



Nombre Docente: JANNETH TOVAR		Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA	
Área: EDUCACIÓN FÍSICA	Grado: SEXTO	Ciclo: III	
NIVELACION: PRIMER PERIODO 2019			

El presente plan de mejoramiento, va dirigido a aquellos estudiantes que se encuentran en Nivel Básico, no alcanzaron a lograr la nota mínima de tres (3.0) durante el PRIMER periodo académico en el área, básicamente a aquellos que no cumplieron con los componentes trabajados en el I periodo.

METAS DE COMPRENSIÓN

1. El estudiante desarrolla comprensión sobre la importancia de reconocer cómo se encuentran sus habilidades básicas
2. El estudiante comprende la coordinación ojo mano a través de un bastón de madera
3. El estudiante desarrolla comprensión sobre la importancia que tiene la sog a para el mejoramiento de la resistencia cardiovascular y la coordinación ojo- mano- pie
4. El estudiante desarrolla comprensión en generar autocuidado de sí y del entorno, de comportarse acorde a los espacios y los lugares

DESEMPEÑOS DE COMPRENSIÓN

1. El estudiante presenta el tamizaje, se toma las medidas corporales y realiza las pruebas físicas de las habilidades básicas, y de esa manera iniciar el proceso de autocuidado
2. El estudiante presenta las pruebas básicas de habilidad motriz con bastón referenciadas como: lanzamiento 180 grados, lanzamiento 360 grados, equilibrio dinámico y estático con el bastón en el pie, equilibrio en la frente y lanzamiento por parejas.
3. El estudiante presenta las siguientes pruebas para llegar a la meta: salto a 2 pies simultáneos 1 minuto, salto pies alternos, salto posterior, salto ochos de frente, salto doble, salto en parejas, salto en grupos de cuatro y salto con todo el grupo.
4. El estudiante cumple con las normas de clase y realiza las actividades de los talleres sobre hábitos de higiene

DESARROLLO

META DE COMPRENSIÓN 1:

Debe presentar la Ficha antropométrica diligenciada con control inicial, el Tamizaje con IMC
Presentar en el cuaderno las normas de higiene y cuidado personal

META DE COMPRENSIÓN 2:

Presentar el bastón con las indicaciones dadas
Presentar los ejercicios realizados con el bastón

META DE COMPRENSIÓN 3:

Presentar la prueba de los 5 ejercicios con lazo individual

META DE COMPRENSIÓN 4:

Cumplir con las normas de clase propuestas por la profesora



SECRETARIA DE EDUCACION DE BOGOTA D.C.
COLEGIO CARLOS ALBAN HOLGUIN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL
Resolución Oficial N° 8879 de Dic. 7 de 2001 de Secretaría de Educación de Bogotá D.C.
En sus niveles Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria y Media
Dane 111000102902



Nombre Docente: JUAN PABLO TORO MANRIQUE	Asignatura: EDUCACION FISICA	
Área: EDUCACION FISICA	Grado: SEPTIMO	Ciclo: TRES
NIVELACION: PRIMER PERIODO 2019.		

TEMA; LAS CAPACIDADES O CUALIDADES FISICAS. EL CALENTAMIENTO Y FICHA ANTROPOMETRICA.

OBJETIVO; Reconocer nuestro estado físico en cada una de las capacidades o cualidades físicas, y para ello debemos conocer la teoría propia del tema. Conocer la importancia del calentamiento. Y reconocer una ficha antropométrica.

En el cuaderno de Educación Física realizar el siguiente trabajo de consulta teórica y presentarla al docente una vez se tenga resuelta,

1. Enumere cada una de las capacidades o cualidades físicas.
2. Explique cada una de las capacidades o cualidades físicas.
3. Explique un test físico para cada una de las capacidades o cualidades físicas.
4. Que es el calentamiento físico?
5. Para que se calienta?
6. Cuáles son las fases o partes del calentamiento.
7. Diseñe un plan de calentamiento de 15 minutos según lo consultado.
8. Que es una ficha antropométrica para que se utiliza?
9. Que es y como de desarrolla el test de cooper?
10. Consulta un test físico para: fuerza, velocidad y resistencia.



Nombre Docente: JUAN PABLO TORO MANRIQUE	Asignatura: EDUCACION FISICA	
Área: EDUCACION FISICA	Grado OCTAVO	Ciclo: TRES
NIVELACION. PRIMER PERIODO 2019.		

TEMA; FICHA ANTROPOMETRICA. LAS CAPACIDADES O CUALIDADES FISICAS.

OBJETIVO; Reconocer nuestro estado físico en cada una de las capacidades o cualidades físicas, y para ello debemos conocer la teoría propia del tema .Conceptualizar una ficha antropométrica con sus características. Reconocer nuestras medidas corporales para referenciar crecimiento corporal.

En el cuaderno de Educación Física realizar el siguiente trabajo de consulta teórica y presentarla al docente una vez se tenga resuelto.

1. Que son las capacidades o cualidades físicas.
2. Enumere cada una de las capacidades o cualidades físicas.
3. Explique cada una de las capacidades o cualidades físicas.
4. Explique un test físico para cada una de las capacidades o cualidades físicas.
5. Que es una ficha antropométrica?
6. Para que se utiliza la ficha antropométrica?
7. Diligenciar ficha antropométrica realizada en cuaderno tomando las medidas como se explica en cada dibujo.
8. Que es un test físico, para que nos sirve, y como se desarrollan?
9. Consulta un test físico para cada capacidad física: resistencia, velocidad, fuerza, coordinación, agilidad, flexibilidad y equilibrio. Explicarlos y graficarlos.



Nombre Docente: JANNETH TOVAR	Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA	
Área: EDUCACIÓN FÍSICA	Grado: NOVENO	Ciclo: IV
NIVELACION: PRIMER PERIODO 2019		

El presente plan de mejoramiento, va dirigido a aquellos estudiantes que se encuentran en Nivel Básico, no alcanzaron a lograr la nota mínima de tres (3.0) durante el PRIMER periodo académico en el área, básicamente a aquellos que no cumplieron con los componentes trabajados en el I periodo.

METAS DE COMPRESION:

1. El estudiante comprende y reconoce los avances corporales, mediante el tamizaje, las medidas corporales y los test de condición física, realizando un comparativo con el año anterior
2. El estudiante desarrolla comprensión sobre los principales ejercicios que mejoran las capacidades físicas y los grupos musculares, con materiales alternativos, tiene la capacidad de crear rutina con un par de lo aprendido de manera innovadora
3. El estudiante comprende el vínculo entre inactividad física, sobre peso y obesidad, para tomar decisiones sobre el autocuidado
4. El estudiante desarrolla comprensión al identificar los beneficios que traen las redes sociales, como apoyo a su aprendizaje
5. El estudiante comprende que al cumplir con el decálogo de convivencia propuesto por él mismo, la clase se desarrolla con fluidez, disciplina y orden

DESEMPEÑOS DE COMPRESION:

1. El estudiante lleva en su cuaderno el registro del tamizaje y compara los del año anterior, para reconocer los cambios físicos que ha tenido su cuerpo
2. El estudiante presenta los test de condición física para reconocer sus debilidades y fortalezas, alcanza unos resultados mínimos establecidos
3. El estudiante toma medidas corporales y las registra en el control intermedio de la ficha bioantropométrica, para analizar los resultados
4. El estudiante realiza ejercicios con diferentes materiales alternativos para mejorar su sistema cardiovascular: Lantas y botellas de arena
5. El estudiante ejecuta diferentes ejercicios funcionales con auto cargas para acondicionar el cuerpo al ejercicio físico, bajo las indicaciones dadas
6. El estudiante identifica los ejercicios vistos que conducen a mejorar cada capacidad motriz, presentando con un par, una rutina innovadora, de 20 minutos de duración, explicando para cual capacidad motriz sirve cada ejercicio o cuáles grupos musculares se trabajan
7. El estudiante lee diferentes artículos en el blog del área sobre el tema de inactividad física, sobre peso y obesidad, desarrolla las preguntas indicadas en el cuaderno, analizando sus hábitos de actividad física y alimentación
8. El estudiante cumple con el decálogo de convivencia en clase, que él mismo propone y está escrito en su cuaderno



DESARROLLO:

META DE COMPRENSIÓN 1:

Debe presentar la Ficha antropométrica diligenciada con control inicial e intermedio y el Tamizaje con IMC
Presentar 7 test de condición física, alcanzando baremos mínimos

META DE COMPRENSIÓN 2:

Presentar los materiales solicitados con el grupo de trabajo
Presentar el circuito de llantas

META DE COMPRENSIÓN 3:

Presentar la actividad asignada para el taller 1 sobre Inactividad física vs sobrepeso y obesidad

META DE COMPRENSIÓN 4:

Utilizar el Blog del área, realizando los talleres o guías propuestos
Tener la rúbrica de evaluación y los criterios

META DE COMPRENSIÓN 5:

Cumplir con el Decálogo de comportamiento en clase propuesto