



INSTITUCION EDUCATIVA DEPARTAMENTAL

GUSTAVO URIBE RAMIREZ



GRANADA CUNDINAMARCA AÑO 2023

PLAN DE MEJORAMIENTO Y/O DE PROFUNDIZACIÓN PARA ESTUDIANTES

DOCENTE: MYRIAM GOMEZ GUZMAN	ÁREA, ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA
GRADO: SEXTO	FECHA: 6 OCTUBRE 2023
COMPETENCIA(S) NO ALCANZADA(S)	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES A DESARROLLAR
<ul style="list-style-type: none"> ● Reconozco y valoro mi potencial biológico y psíquico para realizar tareas motrices. ● Reconozco las diferencias personales y el carácter único del ser humano y lo respeto; afianzando mis valores como respeto, tolerancia, cooperación, responsabilidad, solidaridad. ● Controlo el movimiento en diferentes espacios, al desplazarme y manipular objetos. ● Mantengo vigentes mis habilidades motrices que me permiten explorar y adaptarme al medio. ● Incremento mis capacidades físicas en un contexto de respeto y valoración de la vida y el cuerpo humano, cumpliendo normas de prevención de riesgos. ● Atiendo consejos y críticas de mis profesores y compañeros. 	<p>1. Trabajo escrito a mano con normas APA con sustentación donde incluya los siguientes temas:</p> <p>1.1. Cualidades motrices de base: ¿que son?, ¿cuáles son? (8) especifique, para que sirven, defina cada una, de un ejemplo de trabajo físico para mejorar cada una de ellas.</p> <p>1.2. De los siguientes deportes investigar: Historia, fases técnicas de cada uno, reglamento, escoger uno y hacer la maqueta. Voleibol, baloncesto y tenis.</p> <p>1.3. Gimnasia, investigar: Historia, que es la gimnasia, tipos de gimnasia teniendo en cuenta el género, explicar cada uno mencionando los elementos o aparatos utilizados en cada tipo, dibujarlos.</p> <p>2. Trabajo práctico:</p> <p>2.1. Con soga realizar 30 segundos saltando a pie junto con cambio hacia atrás a los 15 segundos.</p> <p>2.2. llevar el balón en los tobillos desplazándose en cuatro apoyos en un recorrido ida y vuelta por la cancha de baloncesto.</p> <p>2.3. Con el aro girarlo 15 segundos con el pie derecho cambiar al pie izquierdo sin parar el giro y girarlo durante 15 segundos. Esto se realiza sin desplazamiento.</p> <p>2.4. Con un compañero realizar ida y vuelta del campo deportivo trabajo de coordinación: 2 pie derecho, dos pie izquierdo, dos dos pies.</p>
COMPETENCIAS A PROFUNDIZAR	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
Reconozco las diferencias personales y el carácter único del ser humano y lo respeto; afianzando mis valores como respeto, tolerancia, cooperación, responsabilidad, solidaridad.	Investigar acerca de valores como: respeto, tolerancia, cooperación, responsabilidad, solidaridad; y cómo los aplico en educación física en el colegio y en casa. Esto debe de estar consignado en el trabajo escrito.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	FUENTES BIBLIOGRÁFICAS
El trabajo escrito con todas sus partes y la sustentación tendrá un valor del 50% . Trabajo práctico, realización de todos los ejercicios propuestos tendrá un valor del 50%	<ul style="list-style-type: none"> ● Preparación Física Primer nivel. Augusto Pilas Teleña. ● Voleibol: "Una visión didáctico-metodológica" / Ramón Octavio Zambrano González. – Bucaramanga (Colombia). ● "Baloncesto. Aprender y progresar". Paidotribo. Barcelona. · BEARD, D. Prólogo de Julius Erving (1988). ● García, Luis; Moreno, M. Perla; Iglesias, Damián; Moreno, Alberto; Del Villar, Fernando EL CONOCIMIENTO TÁCTICO EN TENIS. UN ESTUDIO CON JUGADORES EXPERTOS Y NOVELES. ● Gimnasia básica ● Battista, Eric ● Publicado por Hispano Europea., 1986
FECHA DE ENTREGA: 6 de octubre	FECHA DE SUSTENTACIÓN Y ENTREGA DE EVIDENCIAS: Semana del 17 al 20 de octubre
ESTUDIANTE	VALORACIÓN DOCENTE
Revisado Coordinación académica.	



INSTITUCION EDUCATIVA DEPARTAMENTAL
GUSTAVO URIBE RAMIREZ
GRANADA CUNDINAMARCA AÑO 2023



PLAN DE MEJORAMIENTO Y/O DE PROFUNDIZACIÓN PARA ESTUDIANTES

DOCENTE: MYRIAM GOMEZ GUZMAN	ÁREA, ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA	
GRADO: DÉCIMO	FECHA: 6 OCTUBRE 2023	
COMPETENCIA(S) NO ALCANZADA(S)	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES A DESARROLLAR	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación 2. Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal. 3. Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas. 4. Utilizo las actividades deportivas como un medio eficaz para relacionarme con diferentes grupos sociales. 5. Utilizo procedimientos técnicos confiables para controlar y evaluar mis propios logros en desarrollo de mi corporalidad. 6. Aprecio y aplico los valores de solidaridad, cooperación, honestidad y lealtad a través de la vivencia en actividades físicas. 7. Asumo la educación física como una práctica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Trabajo escrito a mano con normas APA con sustentación donde incluya los siguientes temas: <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Cualidades motrices de base: ¿que son?, ¿cuáles son? (8) especifique, para que sirven, defina cada una, de un ejemplo de trabajo físico para mejorar cada una de ellas. 1.2. De los siguientes deportes investigar: Historia, fases técnicas de cada uno, reglamento, escoger uno y hacer la maqueta. Voleibol, baloncesto y tenis. 1.3. Gimnasia, investigar: Historia, que es la gimnasia, tipos de gimnasia teniendo en cuenta el género, explicar cada uno mencionando los elementos o aparatos utilizados en cada tipo, dibujarlos. 2. Trabajo práctico: <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Con soga realizar 30 segundos saltando a pie junto con cambio hacia atrás a los 15 segundos. 2.2. llevar el balón en los tobillos desplazándose en cuatro apoyos en un recorrido ida y vuelta por la cancha de baloncesto. 2.3. Con el aro girarlo 15 segundos con el pie derecho cambiar al pie izquierdo sin parar el giro y girarlo durante 15 segundos. Esto se realiza sin desplazamiento. 2.4. Con un balón de baloncesto y dos compañeros realizar durante 1 minuto la trenza manteniendo la distancia con pase de pecho. 2.5 realizar con un compañero recorrido ida y vuelta ejercicio de coordinación con la canción "A LA LATA". 	
COMPETENCIAS A PROFUNDIZAR	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
Aprecio y aplico los valores de solidaridad, cooperación, honestidad y lealtad a través de la vivencia en actividades físicas.	Investigar sobre valores de solidaridad, cooperación, honestidad, lealtad, respeto; como los aplico en educación física y en la vida diaria tanto en casa como en el colegio.	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	FUENTES BIBLIOGRÁFICAS	
El trabajo escrito con todas sus partes y la sustentación tiene un valor del 50%. Trabajo práctico, realización de todos los ejercicios propuestos 50%	<ul style="list-style-type: none"> ● Preparación Física Primer nivel. Augusto Pilas Teleña. ● Voleibol: "Una visión didáctico-metodológica" / Ramón Octavio Zambrano González. – Bucaramanga (Colombia). ● "Baloncesto. Aprender y progresar". Paidotribo. Barcelona. · BEARD, D. Prólogo de Julius Erving (1988). ● García, Luis; Moreno, M. Perla; Iglesias, Damián; Moreno, Alberto; Del Villar, Fernando EL CONOCIMIENTO TÁCTICO EN TENIS. UN ESTUDIO CON JUGADORES EXPERTOS Y NOVELES. ● Gimnasia básica ● Battista, Eric ● Publicado por Hispano Europea., 1986 	
FECHA DE ENTREGA: 6 de octubre	FECHA DE SUSTENTACIÓN Y ENTREGA DE EVIDENCIAS	
	Semana del 17 al 20 de octubre	
ESTUDIANTE	VALORACIÓN	DOCENTE
Revisado Coordinación académica.		



INSTITUCION EDUCATIVA DEPARTAMENTAL
GUSTAVO URIBE RAMIREZ
GRANADA CUNDINAMARCA AÑO 2023



PLAN DE MEJORAMIENTO Y/O DE PROFUNDIZACIÓN PARA ESTUDIANTES

DOCENTE: MYRIAM GOMEZ GUZMAN	ÁREA, ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA	
GRADO: ONCE	FECHA: 6 OCTUBRE 2023	
COMPETENCIA(S) NO ALCANZADA(S)	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES A DESARROLLAR	
<p>1. Promuevo la creación de grupos juveniles para el uso creativo del tiempo libre, como estrategia de prevención de consumo de sustancias psicoactivas.</p> <p>2. Utilizo actividades deportivas como un medio eficaz para relacionarme con diferentes grupos sociales.</p> <p>3. Aplico en mi comunidad los conocimientos de recreación, deporte, uso del tiempo libre, salud, reforzando la responsabilidad, el respeto, tolerancia, honestidad, lealtad, cooperación.</p> <p>4. Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre las actividades a realizar.</p>	<p>1. Trabajo escrito a mano con normas APA con sustentación donde incluya los siguientes temas:</p> <p>1.1. Cualidades motrices de base: ¿que son?, ¿cuáles son? (8) especifique, para que sirven, defina cada una, de un ejemplo de trabajo físico para mejorar cada una de ellas.</p> <p>1.2. De los siguientes deportes investigar: Historia, fases técnicas de cada uno, reglamento, escoger uno y hacer la maqueta. Voleibol, baloncesto y tenis.</p> <p>1.3. Gimnasia, investigar: Historia, que es la gimnasia, tipos de gimnasia teniendo en cuenta el género, explicar cada uno mencionando los elementos o aparatos utilizados en cada tipo, dibujarlos.</p> <p>2. Trabajo práctico:</p> <p>2.1. Con soga realizar 30 segundos saltando a pie junto con cambio hacia atrás a los 15 segundos.</p> <p>2.2. llevar el balón en los tobillos desplazándose en cuatro apoyos en un recorrido ida y vuelta por la cancha de baloncesto.</p> <p>2.3. Con el aro girarlo 15 segundos con el pie derecho cambiar al pie izquierdo sin parar el giro y girarlo durante 15 segundos. Esto se realiza sin desplazamiento.</p> <p>2.4. Con un balón de baloncesto y dos compañeros realizar durante 1 minuto la trenza manteniendo la distancia con pase de pecho.</p> <p>2.5 realizar con un compañero recorrido ida y vuelta ejercicio de coordinación con la canción "A LA LATA".</p>	
COMPETENCIAS A PROFUNDIZAR	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
Aplico en mi comunidad los conocimientos de recreación, deporte, uso del tiempo libre, salud, reforzando la responsabilidad, el respeto, tolerancia, honestidad, lealtad, cooperación.	Investigar sobre valores como: responsabilidad, respeto, tolerancia, honestidad, lealtad y cooperación. Deberá de estar consignado en el trabajo escrito.	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	FUENTES BIBLIOGRÁFICAS	
El trabajo escrito con todas sus partes y la sustentación tendrá un valor del 50% Trabajo práctico, realización de todos los ejercicios propuestos tendrá un valor del 50%	<p>Preparación Física Primer nivel. Augusto Pilas Teleña.</p> <p>Voleibol: "Una visión didáctico-metodológica" / Ramón Octavio Zambrano González. – Bucaramanga (Colombia).</p> <p>"Baloncesto. Aprender y progresar". Paidotribo. Barcelona. · BEARD, D. Prólogo de Julius Erving (1988).</p> <p>García, Luis; Moreno, M. Perla; Iglesias, Damián; Moreno, Alberto; Del Villar, Fernando EL CONOCIMIENTO TÁCTICO EN TENIS. UN ESTUDIO CON JUGADORES EXPERTOS Y NOVELES.</p> <p>Gimnasia básica Battista, Eric Publicado por Hispano Europea., 1986</p>	
FECHA DE ENTREGA: 6 DE OCTUBRE	FECHA DE SUSTENTACIÓN Y ENTREGA DE EVIDENCIAS: SEMANA DEL 17 AL 20 DE OCTUBRE	
ESTUDIANTE	VALORACIÓN	DOCENTE

Revisado Coordinación académica.