

**INSTITUCION EDUCATIVA DEPTAL GUSTAVO URIBE RAMIREZ**

**GRANADA CUNDINAMARCA AÑO 2022**

| **PLAN DE MEJORAMIENTO Y/O DE PROFUNDIZACIÓN PARA ESTUDIANTES** |
| --- |
|  |
| **DOCENTE:****MYRIAM GOMEZ GUZMAN** | **AREA, ASIGNATURA: EDUCACION FISICA** |
| **GRADO: once** | **FECHA ELABORACION Y ENTREGA AL ESTUDIANTE**4 al 6 de octubre |
| **COMPETENCIA(S) NO ALCANZADA(S)** | **DESCRIPCION DE ACTIVIDADES A DESARROLLLAR**  |
| * Mejoro y afianzo mis capacidades motrices utilizándolas en trabajos consecuentes y en la vida diaria.
* Utilizo las actividades deportivas como un medio eficaz para relacionarme en diferentes grupos sociales.
* Domino los conceptos básicos de la organización y administración de eventos deportivos y recreativos en mi comunidad.
* Construyó diseños de prácticas corporales realizando esquemas gimnásticos individuales y grupales con destrezas simples y complejas.
* Organizó y pongo en marcha los juegos Inter cursos.
 | 1. Ejecutar destrezas con pequeños elementos.
2. Drible del balón con cabeza y codo recorrido ida y vuelta.
3. En posición 4 apoyos con un balón en los tobillos recorrido ida y vuelta en el campo deportivo
4. Girar el aro en el tobillo pie derecho 30 segundos pasar sin parar el aro con los dos pies 30 segundos y pasar a pie izquierdo sin parar el aro 30 segundos.
5. Mantener el aro girando en la cintura durante un (1) minuto.
6. Salto con soga “boxeador” con giro atrás 30 adelante, 30 segundos atrás.
7. Realizar por parejas el reloj saliendo y entrando con soga.
8. Realizar destrezas por parejas con el balón de voleibol
9. 50 golpes: dedos, antebrazos, remate.
10. Construir esquema gimnástico de 2 minutos utilizando destrezas simples y volteretas.
11. Escribir la organización y programación de un torneo de voleibol con 6 equipos, fechas, partidos, congreso técnico, etc…
 |
| **COMPETENCIAS A PROFUNDIZAR** | **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD** |
| 1. Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables
 | Investigación: Cualidades motrices de base.¿Qué son y para qué sirven, explique cada una de ellas? |
| **CRITERIOS DE EVALIUACION**1. **La presentación las actividades físicas propuestas con las condiciones sugeridas tendrá un valor de 80%**
2. **La presentación de forma escritas a mano y sustentación de la investigación tendrá un valor del 20%.**

**Los estudiantes se presentarán el día acordado en clase con sudadera y todos los elementos necesarios (soga, aro, pelota, balón) para presentar sus actividades.** | **FUENTES BIBLIOGRÁFICAS**1. Preparación física, primer nivel. Augusto Pila Teleña.
 |
| **ANEXOS**  |
| **FECHA DE ENTREGA:**4 de octubre | **FECHA DE SUSTENTACIÓN** 18 de octubre al 8 de noviembre. |
| **ESTUDIANTE** | **VALORACIÓN DOCENTE** |
| **Revisado:** |

**INSTITUCION EDUCATIVA DEPTAL GUSTAVO URIBE RAMIREZ**

**GRANADA CUNDINAMARCA AÑO 2022**

| **PLAN DE MEJORAMIENTO Y/O DE PROFUNDIZACIÓN PARA ESTUDIANTES** |
| --- |
|  |
| **DOCENTE:****MYRIAM GOMEZ GUZMAN** | **AREA, ASIGNATURA: EDUCACION FISICA** |
| **GRADO: DECIMO** | **FECHA ELABORACION Y ENTREGA AL ESTUDIANTE**4 al 6 de octubre |
| **COMPETENCIA(S) NO ALCANZADA(S)** | **DESCRIPCION DE ACTIVIDADES A DESARROLLLAR**  |
| * Mejoro y afianzo mis capacidades motrices utilizándolas en trabajos consecuentes y en la vida diaria.
* Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi desempeño en actividades físicas grupales como deportes.
* Realizó esquemas gimnásticos individuales y colectivos con diferentes ritmos.
 | 1. Ejecutar destrezas con pequeños elementos.
2. Posición 4 apoyos con un balón en los tobillos recorrido ida y vuelta por el campo deportivo.
3. Driblar el balón con cabeza y codo recorrido ida y vuelta en el campo deportivo.
4. Girar el aro en el tobillo pie derecho 30 segundos pasar sin parar el aro con los dos pies 30 segundos y pasar a pie izquierdo sin parar el aro 30 segundos.
5. Saltar a pie junto sin rebote 30 segundos adelante y 30 segundos hacia atrás con giro.
6. Salto con soga “boxeador” con giro atrás 30 adelante, 30 segundos atrás.
7. Realizar destrezas por parejas con el balón de voleibol
8. 50 golpes: dedos, antebrazos.
9. Construir esquema gimnástico de 1 minutos utilizando destrezas simples y volteretas.
 |
| **COMPETENCIAS A PROFUNDIZAR** | **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD** |
| 1. Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables
 | Investigación: Cualidades motrices de base.¿Qué son y para qué sirven, explique cada una de ellas? |
| **CRITERIOS DE EVALIUACION**1. **La presentación las actividades físicas propuestas con las condiciones sugeridas tendrá un valor de 80%**
2. **La presentación de forma escritas a mano y sustentación de la investigación tendrá un valor del 20%.**

**Los estudiantes se presentarán el día acordado en clase con sudadera y todos los elementos necesarios (soga, aro, pelota, balón) para presentar sus actividades.** | **FUENTES BIBLIOGRÁFICAS**1. Preparación física, primer nivel. Augusto Pila Teleña.
 |
| **ANEXOS**  |
| **FECHA DE ENTREGA:**4 de octubre | **FECHA DE SUSTENTACIÓN Y ENVIO DE EVIDENCIAS:**18 de octubre al 8 de noviembre. |
| **ESTUDIANTE** | **VALORACIÓN DOCENTE** |
| **Revisado** |

**INSTITUCION EDUCATIVA DEPTAL GUSTAVO URIBE RAMIREZ**

**GRANADA CUNDINAMARCA AÑO 2022**

| **PLAN DE MEJORAMIENTO Y/O DE PROFUNDIZACIÓN PARA ESTUDIANTES** |
| --- |
|  |
| **DOCENTE:****MYRIAM GOMEZ GUZMAN** | **AREA, ASIGNATURA: EDUCACION FISICA** |
| **GRADO: NOVENO (901)** | **FECHA ELABORACION Y ENTREGA AL ESTUDIANTE**4 al 6 de octubre |
| **COMPETENCIA(S) NO ALCANZADA(S)** | **DESCRIPCION DE ACTIVIDADES A DESARROLLLAR**  |
| * Realizo con facilidad destrezas de equilibrio, agilidad y coordinación experimentando posibilidades de movimientos y prácticas corporales
* Aprecio y aplico los valores de solidaridad, cooperación, honestidad a través de su vivencia en actividades lúdicas y deportivas.
* Aplico prácticas corporales donde involucre velocidad, fuerza, flexibilidad, y resistencia.
 | Ejecutar las destrezas sugeridas a continuación:1. En parejas con soga realizar el reloj entrando y saliendo.
2. Saltar a pie junto sin rebote 30 segundos adelante, cambio y 30 segundos hacia atrás.
3. Con el balón en los tobillos realizar recorrido por el cambio deportivo ida y vuelta, sin soltar el balón.
4. Driblar el balón con codo derecho y codo izquierdo de forma continua recorrido por el campo deportivo ida y vuelta.
5. Girar el aro en la cintura consecutivamente durante un (1) minuto.
6. Girar el aro en los tobillos con los dos pies realizar el recorrido por el campo deportivo ida y vuelta.
7. Con balón de voleibol ejecutar 30 golpes de antebrazos y 30 de dedos por parejas.
8. Realizar volteretas: mosca, rollo adelante con balón.
 |
| **COMPETENCIAS A PROFUNDIZAR** | **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD** |
| 1. Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables
 | Investigación: Cualidades motrices de base.¿Qué son y para qué sirven, explique cada una de ellas? |
| **CRITERIOS DE EVALIUACION**1. **La presentación las actividades físicas propuestas con las condiciones sugeridas tendrá un valor de 80%**
2. **La presentación de forma escritas a mano y sustentación de la investigación tendrá un valor del 20%.**

**Los estudiantes se presentarán el día acordado en clase con sudadera y todos los elementos necesarios (soga, aro, pelota, balón) para presentar sus actividades.** | **FUENTES BIBLIOGRÁFICAS**1. Preparación física, primer nivel. Augusto Pila Teleña.
 |
| **ANEXOS** |
| **FECHA DE ENTREGA:**4 de octubre | **FECHA DE SUSTENTACIÓN Y ENVIO DE EVIDENCIAS:**18 de octubre al 8 de noviembre. |
| **ESTUDIANTE** | **VALORACIÓN DOCENTE** |
| **Revisado:** |

**INSTITUCION EDUCATIVA DEPTAL GUSTAVO URIBE RAMIREZ**

**GRANADA CUNDINAMARCA AÑO 2022**

| **PLAN DE MEJORAMIENTO Y/O DE PROFUNDIZACIÓN PARA ESTUDIANTES** |
| --- |
|  |
| **DOCENTE:****MYRIAM GOMEZ GUZMAN** | **AREA, ASIGNATURA: EDUCACION FISICA** |
| **GRADO: SEXTO** | **FECHA ELABORACION Y ENTREGA AL ESTUDIANTE**4 al 6 de octubre |
| **COMPETENCIA(S) NO ALCANZADA(S)** | **DESCRIPCION DE ACTIVIDADES A DESARROLLLAR**  |
| * Domino actividades básicas de caminar, trotar, correr y saltar involucrando movimientos con pequeños elementos (soga, pelota, aro) de acuerdo con diferentes ritmos y posiciones
* Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.
* Mejoro mis capacidades motrices de base, ejecutando destrezas gimnásticas con sus fases técnicas.
 | Ejecutar las destrezas sugeridas a continuación:1. En parejas con soga realizar el reloj entrando y saliendo.
2. Saltar a pie junto sin rebote 15 segundos adelante, cambio y 15 segundos hacia atrás.
3. Con el balón en los tobillos realizar recorrido por el cambio deportivo ida y vuelta, sin soltar el balón.
4. Driblar el balón con codo derecho de forma continua recorrido por el campo deportivo ida y vuelta.
5. Girar el aro en la cintura consecutivamente durante un (30) segundos.
6. Girar el aro en los tobillos con los dos pies realizar el recorrido por el campo deportivo ida y vuelta.
7. Con balón de voleibol ejecutar 30 golpes por parejas sin dejar dejar caer el balón.
8. Realizar volteretas: mosca, rollo adelante.
 |
| **COMPETENCIAS A PROFUNDIZAR** | **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD** |
| 1. Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables
 | Investigación: Cualidades motrices de base.¿Qué son y para qué sirven, explique cada una de ellas? |
| **CRITERIOS DE EVALIUACION**1. **La presentación las actividades físicas propuestas con las condiciones sugeridas tendrá un valor de 80%**
2. **La presentación de forma escritas a mano y sustentación de la investigación tendrá un valor del 20%.**

**Los estudiantes se presentarán el día acordado en clase con sudadera y todos los elementos necesarios (soga, aro, pelota, balón) para presentar sus actividades.** | **FUENTES BIBLIOGRÁFICAS**1. Preparación física, primer nivel. Augusto Pila Teleña.
 |
| **ANEXOS**  |
| **FECHA DE ENTREGA:**4 de octubre | **FECHA DE SUSTENTACIÓN Y ENVIO DE EVIDENCIAS:**18 de octubre al 8 de noviembre. |
| **ESTUDIANTE** | **VALORACIÓN DOCENTE** |
| **Revisado** |