

TALLER DE PLAN DE MEJORAMIENTO PERIODO

Periodo	SEGUNDO	Grado	3°	Area	Educación física, recreación y deportes
Alumno(a)					
Maestro:	JHON FREDY QUICENO SANTA				
Indicadores de Desempeño:	<p>Saber Identifica la coordinación en la iniciación deportiva.</p> <p>Hacer: Participa activamente en cada una de las actividades de la iniciación deportiva.</p> <p>Ser: Asume una actitud proactiva en el desarrollo de las actividades escolares del I.S.C</p>				

Actividades	Fecha										
<p>El siguiente taller corresponde al Segundo periodo y los temas que se tendrán en cuenta son:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Coordinación dinámica general. ✓ Iniciación deportiva en atletismo. ✓ Actividades lúdico-atléticas: Correr, Relevos., Saltar, Carreras de velocidad, Lanzar y atrapar objetos. ✓ Hábitos saludables. <p>1. Completa las siguientes preguntas en hojas de Block tamaño carta</p> <p>a. ¿Qué es la coordinación dinámica general?</p> <p>b. Escribe 3 beneficios de practicar atletismo.</p> <p>c. ¿Por qué es importante realizar calentamiento antes de hacer ejercicio?</p> <p>d. Menciona 5 hábitos saludables.</p> <p>2. Une con una línea cada actividad con su beneficio.</p> <table border="0"> <tr> <td>ACTIVIDAD</td> <td>BENEFICIO</td> </tr> <tr> <td>Correr</td> <td>Fortalecer el corazón</td> </tr> <tr> <td>Saltar</td> <td>Mejorar la coordinación</td> </tr> <tr> <td>Lanzar y Atrapar</td> <td>Desarrolla reflejos</td> </tr> <tr> <td>Tomar agua</td> <td>Mantiene hidratado el cuerpo</td> </tr> </table>	ACTIVIDAD	BENEFICIO	Correr	Fortalecer el corazón	Saltar	Mejorar la coordinación	Lanzar y Atrapar	Desarrolla reflejos	Tomar agua	Mantiene hidratado el cuerpo	<p>Entrega del taller (40%)</p> <p>Sustentación (60%)</p> <p>Fecha de entrega del 1 al 5 de junio 2026</p>
ACTIVIDAD	BENEFICIO										
Correr	Fortalecer el corazón										
Saltar	Mejorar la coordinación										
Lanzar y Atrapar	Desarrolla reflejos										
Tomar agua	Mantiene hidratado el cuerpo										

3. Dibuja y colorea.

Realiza un dibujo donde aparezcas practicando una actividad atlética.

PARTE PRÁCTICA

4. Circuito físico:

Realiza las siguientes actividades:

ACTIVIDAD	CANTIDAD
Saltos con los pies juntos	20
Carrera en el lugar	30 segundos
Lanzar y atrapar una pelota	15 veces
Carrera corta de velocidad	3 repeticiones
Caminar en línea recta manteniendo equilibrio	2 veces

5. Hábitos saludables en casa.

Marca con una X las acciones saludables que realizas diariamente.

HÁBITO

- Desayuno antes de ir al colegio
- Tomo suficiente agua
- Duermo temprano
- Practico actividad física
- Consumo frutas y verduras

Firma Docente	Firma Alumno