

TALLER DE PLAN DE MEJORAMIENTO PERIODO

Periodo	SEGUNDO	Grado	4°	Area	Educación física, recreación y deportes
Alumno(a)					
Maestro:	JHON FREDY QUICENO SANTA				
Indicadores de Desempeño:	<p>Saber: Identifica las normas de higiene a través de la práctica de las capacidades motrices.</p> <p>Hacer: Realiza adecuadamente los ejercicios mejorando sus capacidades motrices.</p> <p>Ser: Asume una actitud proactiva en el desarrollo de las actividades escolares del I.S.C</p>				

Actividades	Fecha
<p>El siguiente Plan de Apoyo contará con los temas trabajados durante el segundo periodo en el área de Educación Física:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Capacidades físico-motrices: Resistencia y Flexibilidad. ✓ Concepto de Calentamiento y ejemplos ✓ Actividades atléticas: Carreras cortas y Lanzamientos. ✓ Habilidades motrices específicas: Equilibrio, espacialidad, temporalidad y lateralidad. <p>1. Responde las siguientes preguntas en hojas de block tamaño carta</p> <p>a. ¿Qué es la resistencia física?</p> <p>b. ¿Qué es la flexibilidad?</p> <p>c. ¿Por qué es importante realizar calentamiento antes de hacer ejercicio?</p> <p>d. Escribe 4 normas de higiene que debes practicar después de hacer actividad física.</p> <p>2. Completa con el significado, 2 ejemplos de cada uno y su respectivo dibujo de cada concepto.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Equilibrio: ✓ Lateralidad: ✓ Espacialidad: ✓ Temporalidad: 	<p>Entrega del taller (40%)</p> <p>Sustentación (60%)</p> <p>Fecha de entrega del 1 al 5 de junio 2026</p>

3. Selecciona la respuesta correcta.

a. La resistencia ayuda a:

- Cansarse más rápido.
- Mantener esfuerzo físico por más tiempo.
- Dormir durante el ejercicio.

b. El calentamiento sirve para:

- Preparar el cuerpo para la actividad física.
- Evitar tomar agua.
- Descansar antes del ejercicio.

c. La lateralidad se relaciona con:

- Usar derecha e izquierda correctamente.
- Comer saludable.
- Saltar más alto.

4. Circuito físico.

Realiza las siguientes actividades:

ACTIVIDAD

TIEMPO / CANTIDAD

Trote suave

3 minutos

Salto de tijera

20 repeticiones

Carrera corta de velocidad 50 metros

Lanzar y atrapar una pelota 20 veces

5. Actividad de lateralidad.

Sigue las instrucciones:

- Levanta la mano derecha- Toca tu pie izquierdo.
- Da 5 pasos hacia adelante. Da 3 pasos hacia atrás.
- Salta hacia la derecha y luego hacia la izquierda.

Firma Docente

Firma Alumno