



SECRETARÍA de EDUCACIÓN de MEDELLÍN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN XXIII
PLAN DE MEJORAMIENTO
GRADO TERCERO.

ASIGNATURA /AREA	EDUCACIÓN FÍSICA.	GRADO:	3º
PERÍODO	1	AÑO:	2026
NOMBRE DEL DOCENTE	<i>Claudia García Rivera</i>		

LOGROS:

Fortalecer las habilidades motrices básicas (giros, coordinación, saltos, volteo, rondada, lanzamientos y rebotes) mediante actividades físicas prácticas realizadas en casa.

ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR:

Giros y coordinación

Actividad en casa:

- Girar sobre sí mismo (como trompo) 5 veces hacia un lado y 5 hacia el otro.
- Caminar en línea recta (como equilibrio).
- Tocar cabeza, hombros y rodillas siguiendo un ritmo.

Saltos

Actividad en casa:

- Saltar en un solo pie (5 veces cada pie).
- Saltar con ambos pies juntos.
- Hacer pequeños saltos hacia adelante.

Actividad práctica:

- Dibujar una línea y saltarla.

Volteo adelante (rodar)

Actividad en casa:

- Con ayuda de un adulto, intentar rodar hacia adelante en una superficie blanda (colchoneta o cobija).

Paso básico:

- Agachar la cabeza
- Impulsarse suavemente
- Rodar

Rondada (adaptada)

Actividad en casa:

- Practicar desplazamiento lateral con apoyo de manos (tipo rueda básica adaptada).
- Si no logra la rondada completa, hacer:
 - Apoyar manos en el suelo
 - Levantar pies alternadamente

Lanzamientos y rebotes (Proyecto final)

Actividad en casa:

- Usar una pelota o bola hecha con medias:
 - Lanzar hacia arriba y atrapar
 - Lanzar contra la pared
 - Rebotar en el suelo

Registro:

- ¿Cuántas veces logró atrapar?
- ¿Qué fue más fácil?

OBSERVACIONES: Las actividades deben de entregarse en hojas de block con portada. Este taller tiene un puntaje de 2 puntos y debe ser estudiado para evaluación de recuperación, la evaluación tiene un valor de 3 puntos. Para un total de 5 puntos y así poder recuperar la asignatura. Las actividades deben ser realizadas por el estudiante no por la familia.

FECHA DE ENTREGA

DOCENTE

:

: