



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN XXIII
PLAN DE APOYO Y MEJORAMIENTO PARA EL ESTUDIANTE

ASIGNATURA /AREA	EDUCACIÓN FÍSICA	GRADO:	Segundo
PERÍODO	Dos	AÑO:	2026
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

LOGROS

- Reconoce sus capacidades físicas y busca mejorarlas.
- Identifica diferentes técnicas y posturas corporales en actividades cotidianas.
- Diferencia entre posturas corporales adecuadas e inadecuadas.
- Reconoce la importancia de la tensión, relajación y control del cuerpo.
- Explora movimientos corporales mediante juegos, bailes y gestos.
- Identifica actividades atléticas básicas como correr, saltar y lanzar.
- Participa con entusiasmo siguiendo instrucciones en las actividades propuestas

ACTIVIDADES PRÁCTICAS PARA DESARROLLAR:

1. Dibuja tu cuerpo realizando una actividad física que te guste.
2. Mira las imágenes y escribe que actividad física hacen y que partes del cuerpo ejercitan
3. Encierra en un círculo en cada caso la buena postura al realizar distintas actividades
4. Explica la importancia de la buena postura
5. Realiza cada postura de relajación y escribe cuales fueron las 3 que mas te gustaron y por que
6. Dibuja una actividad donde tu cuerpo esté en tensión (ejemplo: levantar algo).
7. Dibuja una actividad donde tu cuerpo esté relajado (ejemplo: descansar).

RECURSOS:

1. Lápiz, borrador, colores
2. Hojas blancas o de block
3. Notas de clase

OBSERVACIONES: Las actividades deben hacerse en hojas para entregar. Este trabajo será revisado por la profesora y tendrá un porcentaje en el proceso de recuperación.

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO:

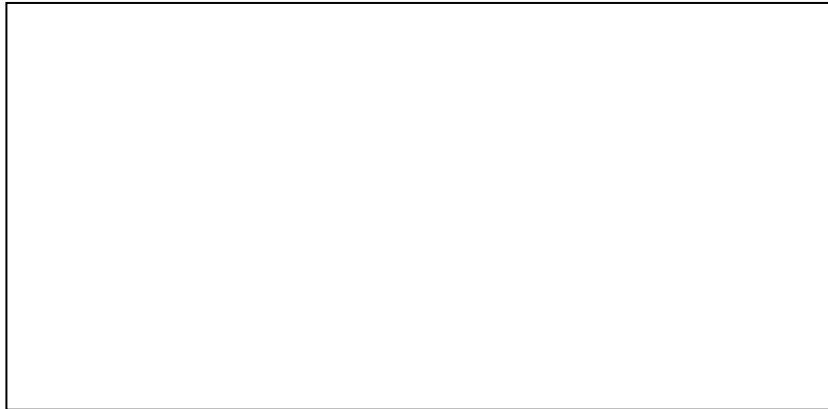
FECHA DE SUSTENTACIÓN:

NOMBRE DEL EDUCADOR (A): DOCENTES
GRADO 2°

FIRMA DEL EDUCADOR(A):

TALLER:

1. Dibuja tu cuerpo realizando una actividad física que te guste.



2. Mira las imágenes y escribe que actividad física hacen y que partes del cuerpo ejercitan









3. Encierra con un círculo en cada caso la buena postura al realizar distintas actividades

1. Postura al sentarse



2. Postura al estar de pie



3. Postura al agacharse



4. Buen uso de la mochila



4. Explica la importancia de la buena postura

5. Realiza cada postura de relajación y escribe cuales fueron las 3 que mas te gustaron y por que



6. Dibuja una actividad donde tu cuerpo esté en tensión (ejemplo: levantar algo).

7. Dibuja una actividad donde tu cuerpo esté relajado (ejemplo: descansar).