



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

"Formando personas en el ser, la ciencia y la
competitividad"

Código: DC-FR-18

PLAN DE MEJORAMIENTO

Versión: 01

Página: 1 de 2

NOMBRE ESTUDIANTE:

FECHA:

ÁREA O ASIGNATURA:

Educación Física Recreación y Deportes

DEVOLUCIÓN:

DOCENTE:

Duván Sepúlveda

GRADO/GRUPO:

PERIODO:

OBJETIVO

Fortalecer en los estudiantes la capacidad de análisis, interpretación y argumentación de los resultados obtenidos en las pruebas físicas, así como la comprensión de los factores que influyen en el rendimiento.

ACTIVIDAD DE RECUPERACIÓN

El estudiante deberá desarrollar y entregar un **trabajo escrito a mano**, claro y ordenado, donde responda nuevamente la prueba de periodo, cumpliendo con los siguientes puntos:

1. Análisis de desempeño

El estudiante debe:

- Explicar los resultados obtenidos en cada prueba:
 - 10 x 5 metros
 - Test de Illinois
 - Velocidad gestual
 - Sprint de 30 metros
- Relacionar los resultados con la **tabla de valoración** (excelente, bueno, promedio, etc.).
- Realizar una **explicación clara y argumentada** de su rendimiento.

2. Análisis crítico de resultados

a. ¿Cómo califica su desempeño?

- Debe argumentar si su resultado fue:
 - Excelente
 - Bueno
 - Regular
 - Bajo

(Sustentar con resultados, no solo opinión)

b. Factores que influyeron

Explicar factores positivos y negativos como:

- Condición física
- Alimentación
- Descanso
- IMC (Índice de Masa Corporal)
- Motivación
- Técnica de ejecución
- Calentamiento previo

Debe justificar cada factor.

c. Tipo de medición de la velocidad

Responder:

- ¿La velocidad se mide cualitativa o cuantitativamente?

Debe explicar:

- Cuantitativa: tiempos, repeticiones, resultados numéricos
- Cualitativa: calidad del movimiento, técnica, ejecución

d. Propuesta de mejoramiento

El estudiante debe diseñar un plan sencillo que incluya:

- Ejercicios para mejorar la velocidad
- Frecuencia (cuántos días a la semana)
- Tipo de actividades (ej: sprint, coordinación, agilidad)
- Hábitos saludables (alimentación, descanso)

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA OBLIGATORIA

Además del trabajo escrito, el estudiante deberá:

- Repetir mínimo **2 pruebas físicas** (a elección del docente o estudiante).
- Registrar resultados.
- Comparar con resultados anteriores.
- Escribir una conclusión sobre si hubo mejora o no.

CONDICIONES DE ENTREGA

- Trabajo **a mano**
- Letra legible
- Entregar en hojas de block o cuaderno
- Con portada (nombre, grado, fecha)
- Adjuntar resultados de pruebas repetidas

OBSERVACIONES

- No se aceptan trabajos incompletos.
- El plagio anula la actividad.
- Se tendrá en cuenta el esfuerzo y la mejora individual.