



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 3

NOMBRE
ESTUDIANTE:

FECHA:

DEVOLUCIÓN:

GRADO/GRUPO:

ÁREA O ASIGNATURA:

Educación Física Recreación y
Deportes

DOCENTE:

Duván Sepúlveda

PERIODO:

Temas:

- Sistema óseo
- Capacidades físicas condicionales (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad)

1. PROPÓSITO

Fortalecer los conocimientos teóricos y prácticos de los estudiantes sobre el sistema óseo y las capacidades físicas condicionales, promoviendo la comprensión de su importancia en la actividad física.

2. INDICACIONES GENERALES

- El trabajo debe realizarse **a mano en hojas de block**
- Letra clara, orden y buena presentación
- Debe tener **portada (nombre, grado, fecha, docente)**
- Usar colores, dibujos y creatividad
- Entregar en la fecha asignada
- No se permite copia (trabajos iguales serán anulados)

3. ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1: MAPA MENTAL (Sistema Óseo)

Realiza un **mapa mental** donde incluyas:

- Definición del sistema óseo
- Funciones principales
- Partes del sistema óseo
- Ejemplos de huesos del cuerpo

Debe tener dibujos y colores

ACTIVIDAD 2: MAPA CONCEPTUAL (Capacidades físicas)

Elabora un **mapa conceptual** donde relaciones:

- Fuerza
- Resistencia
- Velocidad
- Flexibilidad

Incluye:

- Definición de cada una
- Ejemplos
- Importancia

ACTIVIDAD 3: SOPA DE LETRAS

Crea una **sopa de letras** con mínimo 15 palabras relacionadas con los temas.

Ejemplo de palabras:

- Huesos
- Músculos
- Fuerza
- Velocidad
- Resistencia
- Flexibilidad
- Ejercicio
- Salud

Luego escribe el significado de 5 palabras

ACTIVIDAD 4: CONCEPTUALIZACIÓN

Responde con tus propias palabras:

1. ¿Qué es el sistema óseo?
2. ¿Cuáles son sus funciones?
3. ¿Qué es la fuerza?
4. ¿Qué es la resistencia?
5. ¿Qué es la velocidad?
6. ¿Qué es la flexibilidad?

ACTIVIDAD 5: EJEMPLOS EN LA VIDA DIARIA

Escribe **mínimo 2 ejemplos por cada capacidad física**, donde expliques cómo se utilizan:

- Fuerza
- Resistencia
- Velocidad
- Flexibilidad

Ejemplo: correr, saltar, cargar objetos, hacer estiramientos, etc.

ACTIVIDAD 6: IMPORTANCIA DEL SISTEMA ÓSEO

Responde:

- ¿Por qué es importante el sistema óseo en la actividad física?
- ¿Qué pasaría si no tuviéramos huesos fuertes?
- ¿Cómo podemos cuidar nuestro sistema óseo?

ACTIVIDAD 7: DIBUJO

Realiza un dibujo del cuerpo humano donde señales:

- Al menos 10 huesos
- Colorea y pon nombres

RECOMENDACIONES

- Leer bien cada punto antes de responder
- Trabajar con tiempo (no dejar para último momento)
- Apoyarse en el cuaderno o material visto en clase
- Ser creativo (usar colores, esquemas, dibujos)
- Cuidar la ortografía
- Preguntar al docente si tiene dudas

