



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:

PERIODO:

ÁREA O ASIGNATURA: Educación Física Recreación y Deportes

DOCENTE: Duván Sepúlveda

Temas:

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

1. PROPÓSITO

Fortalecer los conocimientos del estudiante sobre el funcionamiento del sistema circulatorio y su relación con la actividad física, así como comprender y aplicar las capacidades físicas condicionales.

2. INDICACIONES GENERALES

- Trabajo a mano en hojas de block
- Letra clara y buena presentación
- Incluir **portada (nombre, grado, fecha, docente)**
- Usar colores, dibujos y creatividad
- Entregar en la fecha asignada
- No se permite copia

3. ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1: MAPA MENTAL (Sistema Circulatorio)

Realiza un mapa mental donde incluyas:

- Definición del sistema circulatorio
- Funciones principales
- Partes (corazón, sangre, vasos sanguíneos)
- Tipos de circulación

Debe incluir dibujos y colores

ACTIVIDAD 2: MAPA CONCEPTUAL (Capacidades físicas)

Elabora un mapa conceptual donde relaciones:

- Fuerza
- Resistencia
- Velocidad
- Flexibilidad

Incluye:

- Definición
- Ejemplos
- Importancia en el deporte

ACTIVIDAD 3: SOPA DE LETRAS

Crea una sopa de letras con mínimo **20 palabras** relacionadas con los temas.

Ejemplo:

- Corazón
- Sangre
- Arterias
- Venas
- Capilares
- Oxígeno
- Ejercicio
- Resistencia

Luego escribe el significado de **8 palabras**

ACTIVIDAD 4: CONCEPTUALIZACIÓN

Responde con tus propias palabras:

1. ¿Qué es el sistema circulatorio?
2. ¿Cuál es la función del corazón?
3. ¿Qué son las arterias, venas y capilares?
4. ¿Qué es la resistencia física?
5. ¿Qué es la fuerza?
6. ¿Qué es la velocidad?
7. ¿Qué es la flexibilidad?

ACTIVIDAD 5: RELACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA – SISTEMA CIRCULATORIO

Responde:

- ¿Qué sucede con el corazón cuando haces ejercicio?
- ¿Por qué aumenta la respiración?
- ¿Cómo ayuda el sistema circulatorio al rendimiento físico?

ACTIVIDAD 6: EJEMPLOS EN LA VIDA DIARIA

Escribe **mínimo 3 ejemplos por cada capacidad física** donde expliques su uso:

- Fuerza
- Resistencia
- Velocidad
- Flexibilidad

Deben ser ejemplos explicados, no solo nombrados

ACTIVIDAD 7: IMPORTANCIA

Responde:

- ¿Por qué es importante el sistema circulatorio en la actividad física?
- ¿Qué enfermedades pueden afectarlo?
- ¿Cómo podemos cuidarlo?

ACTIVIDAD 8: DIBUJO

Realiza un dibujo del sistema circulatorio donde señales:

- Corazón
- Arterias
- Venas
- Capilares

Debe estar coloreado y con nombres

RECOMENDACIONES

- Leer bien cada actividad antes de responder
- Trabajar con tiempo
- Apoyarse en el cuaderno y clases vistas
- Usar colores y esquemas
- Cuidar la ortografía
- Ser responsable y organizado