



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA ANA

PRINCIPAL, SEDES: DUCALES B Y SANTANA C.

"Nos preparamos para el futuro"

Decreto No. 002 -17-enero-2003- Resolución de Aprobación No. 213
21- noviembre de 2005 secretaria de Educación y Cultura de Soacha



NIT: 832.002.830-4 DANE: 125754000250

PLAN DE MEJORAMIENTO - 1 Y 2 SEMESTRE 2025

ASIGNATURA:	NIVEL:	FECHA DE ENTREGA:
Ed física	octavo	10 de septiembre 2025

"Planificar es traer el futuro al presente para que puedas hacer algo al respecto ahora".

COMPETENCIAS:

SABER: Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal

HACER: Identificó métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico

SER: Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud

Actividad 1: “¿Qué es la fuerza y por qué es importante para la salud?”

Objetivo: Comprender el concepto de fuerza y su relación con una vida saludable.

Instrucciones:

1. En tu cuaderno, copia y responde:
 - a. ¿Qué es la fuerza física?
 - b. ¿Por qué es importante desarrollar fuerza en la adolescencia?
 - c. Escribe 3 beneficios para la salud de tener una buena condición de fuerza muscular.
2. Ejercicio de reflexión:
Escribe cómo podrías mejorar tu fuerza en la vida diaria (sin necesidad de ir al gimnasio)

Actividad 2: “Resistencia: El motor de tu energía diaria”

Objetivo: Entender qué es la resistencia y cómo impacta en la salud física y mental.

Instrucciones:

1. Copia y contesta las siguientes preguntas en tu cuaderno:
 - a. ¿Qué es la resistencia física?
 - b. ¿Cuál es la diferencia entre resistencia aeróbica y anaeróbica?
 - c. Menciona 3 actividades que ayudan a mejorar la resistencia aeróbica.
2. Relaciona con la salud:
Escribe dos razones por las que mejorar tu resistencia puede ayudarte en el colegio y en casa.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA ANA

PRINCIPAL, SEDES: DUCALES B Y SANTANA C.

“Nos preparamos para el futuro”

Decreto No. 002 -17-enero-2003- Resolución de Aprobación No. 213
21- noviembre de 2005 secretaria de Educación y Cultura de Soacha



NIT: 832.002.830-4 DANE: 125754000250

Actividad 3: “Mi plan saludable: fuerza y resistencia”

Objetivo: Aplicar los conceptos de fuerza y resistencia en la creación de un pequeño plan de hábitos saludables.

Instrucciones:

1. En tu cuaderno, crea una tabla con los siguientes encabezados:

Día de la semana	Actividad para la fuerza (ejercicio o tarea)	Actividad para la resistencia	¿Cómo me sentí después?
Lunes			
Martes			
...			

2. Rellena al menos 3 días de la semana con actividades sencillas que podrías hacer en casa o en el colegio (por ejemplo: sentadillas, correr, saltar la cuerda, bailar, caminar rápido).

3. Reflexiona en una frase:

Actividad 4: Prueba física y de habilidad en clase

EVALUACIÓN:

Criterio de Evaluación	Excelente	Bueno	Básico	Insuficiente
Comprensión conceptual (Actividad 1)	Define correctamente la fuerza física y su importancia para la salud.	Define con claridad, da ejemplos y muestra comprensión.	Define de forma básica pero con cierta precisión.	La definición es incompleta o presenta errores.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA ANA

PRINCIPAL, SEDES: DUCALES B Y SANTANA C.

"Nos preparamos para el futuro"

Decreto No. 002 -17-enero-2003- Resolución de Aprobación No. 213
21- noviembre de 2005 secretaria de Educación y Cultura de Soacha



NIT: 832.002.830-4 DANE: 125754000250

Aplicación del conocimiento (Actividad 2)	Menciona 3 beneficios reales y bien explicados.	Menciona 3 beneficios con explicación básica.	Menciona menos de 3 beneficios o están mal explicados.	
Análisis del caso (Actividad 3)	Propone formas reales y personales de mejorar la fuerza fuera del gimnasio.	Presenta 2 o más ideas claras y realistas.	Presenta 1 idea o es poco clara.	No presenta ideas concretas.
Participación y ejecución en clase (Actividad 4)	Participa activamente y demuestra habilidad o esfuerzo.	Participa con actitud positiva y compromiso.	Participa con poco entusiasmo o dificultad.	No participa o se niega a realizar la actividad.

