



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 – SEGUNDO SEMESTRE 2025

ASIGNATURA:	NIVEL:	FECHA DE ENTREGA:
EDUCACION FISICA	TERCERO	10 de septiembre 2025

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

COMPETENCIAS:

SABER: Competencia motriz: Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos

HACER: Competencia Expresiva Corporal: Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal

SABER SER: Competencia Axiológica Corporal: Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física

PLAN DE MEJORAMIENTO – EDUCACIÓN FÍSICA

Grado: 3°

Temas:

1. Predeportivo Futsal
2. Experiencias atléticas: relevos y velocidad
3. Competencias emocionales: aprender a ganar y perder

Objetivo general

Fortalecer el conocimiento teórico y la reflexión personal sobre conceptos y reglas del futsal, pruebas atléticas, y actitudes frente a la competencia.

Predeportivo Futsal

Reglas básicas del futsal

- Leer un resumen de las reglas (número de jugadores, duración, inicio del juego, faltas básicas).
- Actividad escrita:
 1. Dibuja una cancha de futsal y señala las zonas principales.
 2. Escribe tres reglas importantes y explica por qué son necesarias.

Posiciones y roles en futsal

- Investigar y escribir cuáles son las posiciones básicas (portero, defensa, ala, pivote).
- Actividad: Completa un cuadro con la posición y su función principal.

Técnicas básicas

- Leer sobre el control, pase y tiro.
- Actividad: Ordena en secuencia los pasos para hacer un pase correcto.

Ver video: <https://youtu.be/BOY2l12dagA>

Juego limpio

- Reflexionar: ¿Qué es el "fair play" en futsal?
- Actividad: Escribe 5 ejemplos de conductas de juego limpio en un partido.

Evaluación corta

- Responde un cuestionario de 5 preguntas sobre reglas, posiciones y técnicas.

Experiencias atléticas

Relevos



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



- Leer: Qué es una carrera de relevos y cómo se realiza el pase del testigo.
- Actividad: Dibujar la pista y marcar zonas de entrega del testigo.
Velocidad
- Leer: Diferencia entre velocidad de reacción y velocidad de desplazamiento.
- Actividad: Completar un cuadro comparativo con ejemplos de cada tipo.

Técnicas de salida en velocidad

- Actividad: Ordenar y describir los pasos para una salida rápida (posición, impulso, carrera).

Normas de seguridad en atletismo

- Escribir 5 normas para evitar accidentes durante las pruebas.

Ver video: <https://youtu.be/VMQY0hPW-dM>

Evaluación corta

- Cuestionario con 5 preguntas de relevos, velocidad y normas.

Competencias emocionales

Aprender a ganar

- Reflexionar: Escribir un párrafo sobre cómo se debe actuar al ganar un juego.

Aprender a perder

- Reflexionar: Escribir un párrafo sobre cómo aceptar una derrota y qué se puede aprender de ella.

Ejemplos de actitudes positivas

- Hacer una lista de 5 actitudes positivas que se pueden mostrar al final de un partido, sin importar el resultado.

Historias deportivas

- Escribir una pequeña historia donde un equipo gane y otro pierda, mostrando respeto mutuo.

Evaluación final escrita

EVALUACION:

Valoración →	1	3	5	7
Criterio de Ev. ↓				
Puntualidad en la entrega de la guía.	No entrega	Entrega simultánea con la sustentación.	Entrega posterior _____ pero anterior a la sustentación.	Entrega entre el __ de ___ y el _ de _____.
Calidad de las actividades desarrolladas en la guía.	Entrega actividades incompletas, mal presentadas y/ o que no corresponden a lo solicitado en la guía.	Desarrolla todas las actividades, sin embargo, estas no dan respuesta de forma precisa a lo solicitado en la guía y/o muestran marcadas dificultades en su presentación.	Desarrolla las actividades dando respuesta a lo planteado en la guía y con buenas condiciones de presentación.	Las actividades son presentadas con excelentes condiciones de orden respondiendo de forma clara y amplia a lo solicitado en la guía.
Sustentación	No asiste o no desarrolla las actividades asignadas para la sustentación.	Asiste puntualmente y desarrolla algunas las actividades asignadas para la sustentación.	Asiste de forma puntual a la sustentación, realizando de forma organizada las actividades asignadas.	Asiste de forma puntual, atenta y dispuesta a la sustentación, realizando de forma organizada las actividades asignadas.
	No logra plantear ideas de forma escrita.	Presenta de forma escrita algunas ideas, sin embargo, no da respuesta al	Escribe un texto corto de forma clara y coherente con lo solicitado.	Escribe un texto corto con excelentes condiciones de letra, redacción y ortografía, de acuerdo al



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



		propósito comunicativo establecido.		propósito comunicativo establecido.
	No comprende información presentada en un texto discontinuo.	Extrae algunas ideas literarias presentadas en el texto discontinuo.	Responde preguntas relacionadas con lo comprendido en un texto discontinuo.	Comprende y explica con claridad la información presentada en un texto discontinuo.
Total	0.5	1.5	2.5	3.5

