



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 - PRIMER SEMESTRE 2025

ASIGNATURA:	NIVEL:	FECHA DE ENTREGA:
EDUCACION FISICA	9°, 10° y 11°	

Plan de Mejoramiento – EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES Grados Noveno, Decimo y Once

Temas: DANZAS, VOLEIBOL Y PRUEBAS FISICAS

Duración estimada:

Objetivo general: Fortalecer las habilidades físicas, expresivas y culturales de los estudiantes mediante la práctica del voleibol, la exploración de danzas tradicionales y la ejecución de pruebas físicas, promoviendo el desarrollo integral.

Saber: Comprende los fundamentos técnicos del voleibol, las características de las danzas folclóricas y los criterios de evaluación física.

Hacer: Ejecuta movimientos técnicos del voleibol, coreografías tradicionales y pruebas físicas con precisión, coordinación y esfuerzo.

Ser: Desarrolla valores como el respeto, la perseverancia y la identidad cultural a través de la práctica deportiva y artística.

♦ Actividad Individuales 1:

Tema: Técnica de pase y recepción en voleibol

Actividad:

El estudiante realiza una rutina de pase de antebrazos y recepción contra la pared durante 3 minutos, enfocándose en postura, control y ritmo.

Objetivo:

Mejorar la coordinación óculo-manual, la técnica de pase y la resistencia muscular.

Video recomendado:

- <https://www.youtube.com/shorts/G6hwG54UrzM>
- https://www.youtube.com/shorts/i2OQ_FE2QPQ
- <https://www.youtube.com/shorts/WG00OceMVWY>
- https://www.youtube.com/shorts/fC5A_TIoGO4
- [Pruebas Físicas POLICIA NACIONAL \[Tutorial COMPLETO \]](#) – Aunque enfocado en pruebas físicas, este tutorial incluye ejercicios funcionales que fortalecen habilidades útiles para el voleibol.

2. 🇨🇴 Coreografía de danza folclórica colombiana



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:

El estudiante elige una danza tradicional (ej. cumbia, bambuco, mapalé) y crea una coreografía de 1 minuto que represente su región, grabándola para autoevaluación.

Objetivo:

Fomentar la expresión corporal, el sentido de pertenencia y la creatividad artística.

Videos recomendados:

- [Danzas tradicionales de Colombia](https://www.youtube.com/watch?v=m9Js3QCweQc) – Muestra una variedad de danzas típicas colombianas con excelente referencia visual.
- [San Pedro En El Espinal - Grupo De Danzas Pasión Andina](https://www.youtube.com/watch?v=1an6WVq9jvc) – Ejemplo de presentación folclórica con vestuario y escenografía.
- Danzas del huila
https://www.youtube.com/watch?v=ZoQD43_M7UU&list=RDZoQD43_M7UU&start_radio=1
- Danza san Juanito:
https://www.youtube.com/watch?v=ZboOZdA8Pc8&list=RDZboOZdA8Pc8&start_radio=1
- Coqueta:
https://www.youtube.com/watch?v=Ocxvo4G02_4&list=RDOcxvo4G02_4&start_radio=1
- Joropo de cimarroncitos :
https://www.youtube.com/watch?v=28WuwxBvxBU&list=RD28WuwxBvxBU&start_radio=1
- }

3. 🏃 Evaluación física personal

Actividad:

El estudiante realiza tres pruebas físicas: Course Navette (resistencia 12 minutos) o test beep , abdominales en 1 minuto (fuerza), y salto horizontal y vertical (potencia). (Burpes)en 1 un minuto Registra sus resultados y reflexiona sobre su estado físico. O realizar las pruebas físicas militares.

Objetivo:

Identificar fortalezas y áreas de mejora en su condición física.

Videos recomendados: de ámbito militar

- [Te decimos lo necesario para que no falles en tu Prueba de ...](https://www.youtube.com/watch?v=lf-r-xb_n2Q) – Explica cómo prepararse para pruebas físicas con ejemplos prácticos.
- [SUPERA el TEST de COURSE NAVETTE PRUEBAS FÍSICAS](https://www.youtube.com/watch?v=lf-r-xb_n2Q) – Demuestra cómo ejecutar correctamente esta prueba de resistencia.
- Test beep : <https://www.youtube.com/shorts/QiTXd1kjyS4>



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



RÚBRICA DE EVALUACIÓN – PLAN DE MEJORAMIENTO DE EDUCACION FISICA 9°

Criterio de Evaluación	1	3	5	7
Puntualidad en la entrega del plan	No entrega.	Entrega simultánea con la sustentación.	Entrega posterior a la fecha límite, pero antes de la sustentación.	Entrega en la fecha establecida o antes.
Desarrollo de las actividades (de técnica de voleibol, expresión corporal rítmica, y esfuerzo físico de resistencia, potencia	Actividades incompletas, con errores conceptuales o no corresponden a lo solicitado.	Realiza algunas actividades pero con errores o sin claridad en los procedimientos.	Realiza las actividades solicitadas con procedimientos claros, aunque con algunos errores menores.	Resuelve todas las actividades correctamente, explicando de forma clara y precisa cada procedimiento.
Comprensión del concepto de técnica de voleibol, expresión corporal rítmica, y esfuerzo físico de resistencia, potencia	No identifica la resistencia, potencia, la expresión corporal y la actividad física para salud. Y no comprende su significado.	Muestra dificultad para desarrollar cada actividad.	Desarrolla las actividades con gran sentido de aprendizaje, y comprensión de la actividad física para la salud.	Mecaniza con gran fluidez los aspectos técnicos de cada actividad demostrando su talento artístico, físico, técnico y coreográfico.
Establece con gran comprensión el mejoramiento físico, técnico y expresivo para su crecimiento personal y bienestar.	No intenta desarrollar con interés las actividades propuestas de los temas vistos en el trimestre.	Se esfuerza con mediano interés por demostrar sus habilidades kinestésicas en la práctica de la educación física corporal	Desarrolla con gran propiedad las actividades coreográficas, fomentando superación personal en cada una de las actividades	Domina con alto grado de practica física, coordinativa y de ejecución las actividades propuestas en la nivelación
Participación en la sustentación	No asiste o no participa.	Asiste, pero su participación es	Asiste y expone las actividades	Asiste puntualmente, expone con claridad y



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



		mínima o limitada.	con apoyo del docente.	demuestra dominio de las actividades trabajadas.
Total	1	2	3	3.5

