



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 - FINAL 2025

ASIGNATURA:	NIVEL:	FECHA DE ENTREGA:
Educación física	Sexto	

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

COMPETENCIAS:

- Participo en actividades que me permitirán comprender de la importancia de los valores sociales que se pueden adquirir mediante la participación y el uso de herramientas interactivas y que favorecen mi bienestar general y psicosocial

ESTRATEGIA METODOLOGÍA Y DIDACTICA:

Presentar el cuaderno al día con las actividades trabajadas durante los períodos académicos

ACTIVIDAD 1.

Tema: Capacidades físicas y motrices + Gimnasia

Objetivo:

Aplicar los conocimientos teóricos sobre capacidades físicas mediante la creación de un plan personal de entrenamiento y la demostración de resultados reales, acompañados de análisis técnico y reflexión sobre el proceso.

Instrucciones:

Investigación teórica (mínimo 3 páginas):

- Define y explica las cinco capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación).
- Explica su importancia en la práctica de la gimnasia y el deporte escolar.
- Sustenta con al menos tres fuentes confiables (libros, artículos académicos o portales educativos).

Desarrollo motriz y vida saludable (mínimo 1 página):

- Explica cómo la práctica regular de actividad física contribuye al crecimiento, la salud y el bienestar.
- Reflexiona sobre cómo las clases de Educación Física ayudan a fortalecer no solo el cuerpo, sino también valores como el trabajo en equipo, la disciplina y la perseverancia.

Conclusión y reflexión personal (mínimo 1 página):

- ¿Qué aprendiste este año sobre tu cuerpo y el movimiento?
- ¿Qué capacidad física te gustaría mejorar y por qué?

Entrega:

- Documento escrito (mínimo 5 páginas con portada, introducción, desarrollo, conclusiones y referencias).
- Evidencias fotográficas o video corto (máx. 2 minutos).



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 2. "EL FOLCLOR ANDINO: RAÍCES QUE SE MUEVEN"

Tema: Danzas tradicionales y cultura regional

Tipo: Investigación + expresión corporal y cultural

Objetivo:

Comprender, valorar y representar una danza del folclor andino colombiano, analizando su contexto histórico, musical y social, y plasmando una propuesta artística propia que exprese identidad cultural.

Instrucciones:

- Investigación profunda (mínimo 3 páginas):
- Escoge una danza tradicional andina (bamboo, torbellino, guabina, pasillo, etc.).
- Describe: origen, historia, región, significado social, estructura musical, pasos y figuras típicas.
- Incluye referencias bibliográficas, imágenes de vestuario y descripción de los instrumentos usados.
- Propuesta artística personal:
- Diseña una coreografía o representación corporal corta (máx. 2 minutos) inspirada en esa danza.
- Puedes grabarte o ilustrar la secuencia de pasos (mínimo 8 movimientos descritos con nombres, ritmo y sentido).
- Agrega un texto de reflexión final: ¿Qué representa esta danza para ti? ¿Qué aprendiste de la cultura andina?

Producto final:

- Documento escrito completo (mínimo 4 páginas).
- Video o presentación digital con imágenes, música, referencias y explicación oral.

EVALUACION:

Valoración → ↓ Criterio de Ev.	1	3	5	7
Puntualidad en la entrega de la guía.	No entrega	Entrega simultánea con la sustentación.	Entrega posterior al 20 de sep, pero anterior a la sustentación.	Entrega entre el y el 19 de sep.
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 marcas de 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 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	Escribe un texto corto de forma clara y coherente con lo solicitado.	Escribe un texto corto con excelentes condiciones de letra, redacción 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



		respuesta al propósito comunicativo establecido.		ortografía, de acuerdo al 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

