



# 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:
EDUCACION FISICA	9°, 10° y 11°	

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

#### Objetivo General

**Fomentar** el desarrollo integral, la autonomía y la identidad de los estudiantes a través de la práctica sistemática de la actividad física, el deporte y la recreación, **mejorando** sus cualidades físicas y motrices, **adquiriendo** fundamentos técnicos y tácticos en Voleibol y Baloncesto, e **integrando** hábitos de vida saludable y valores sociales.

#### Objetivos Específicos

Área Temática	Objetivo Específico
Voleibol	<b>Dominar</b> los fundamentos técnicos básicos (saque bajo, golpe de dedos, golpe de antebrazos) y las tácticas de juego, aplicándolos eficazmente en situaciones reales.
Baloncesto	<b>Mejorar</b> la técnica individual (bote, pase, tiro) y la comprensión de sistemas de juego simples, promoviendo la toma de decisiones rápidas y el juego en equipo.
Tests Físicos	<b>Evaluar</b> y <b>optimizar</b> las capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad) mediante la aplicación de protocolos estandarizados (ej. Test de Cooper) y la planificación de ejercicios.
Gimnasia	<b>Ejecutar</b> con precisión y control movimientos gimnásticos básicos (volteretas, equilibrios, saltos), reconociendo sus beneficios para la coordinación y el esquema corporal.
Valores y Salud	<b>Asumir</b> la actividad física y el deporte como hábitos permanentes para el bienestar físico y mental, <b>demostrando</b> respeto, <i>fair play</i> y cooperación en todas las prácticas.

#### Tests Físicos y Gimnasia

Dimensión	Desempeño Específico
Saber (Cognitivo)	<b>Analiza</b> la importancia de cada capacidad física (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) y <b>comprende</b> el propósito y la metodología de los tests físicos aplicados (ej. test de Cooper, salto de longitud, etc.).
Hacer (Procedimental)	<b>Realiza</b> los tests de aptitud física siguiendo el protocolo rigurosamente. <b>Ejecuta</b> secuencias de ejercicios gimnásticos (ej. rol adelante, arco) <b>demostrando</b> control corporal, coordinación y seguridad.
Ser (Actitudinal)	<b>Muestra</b> perseverancia y esfuerzo constante en la superación de sus marcas personales en los tests físicos. <b>Adopta</b> hábitos de calentamiento y estiramiento como rutina esencial antes y después de la actividad.

#### 1. Tests Físicos (Para Medir y Fortalecer las Capacidades)

Capacidad	Test Clave	Ejercicio de Entrenamiento Asociado
Resistencia	<b>Test de Cooper</b> (Máxima distancia recorrida en 12 minutos) o <b>Test de Course Navette</b> (Carrera de ida y vuelta progresiva).	<b>Carrera Continua Fartlek:</b> Combinar tramos de trote suave con <i>sprints</i> cortos (ej. correr rápido entre conos, trotar de regreso).
Fuerza	<b>Test de Flexo-Extensiones de Brazos</b> (máximo número en 1 minuto) o	<b>Circuito de Autocarga (Calistenia):</b> 3 series de Sentadillas, Zancadas, Flexiones



# 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



Capacidad	Test Clave <b>Plancha Prono</b> (máximo tiempo de mantenimiento).	Ejercicio de Entrenamiento Asociado de Brazos (con o sin rodillas) y Abdominales (ej. <i>crunches</i> ).
Velocidad/Agilidad	<b>Test de 10 x 5 metros</b> (Recorrer 5 veces una distancia de 10m en el menor tiempo).	<b>Tapping y Escalera de Coordinación:</b> Ejercicios rápidos de pies sobre el terreno o utilizando una escalera de agilidad. <b>Carreras en Zig-Zag</b> con conos.
Flexibilidad	<b>Test de Flexión Profunda de Tronco</b> (Sentado con piernas extendidas, alcanzar la mayor distancia posible con los dedos).	<b>Estiramientos Estáticos Post-Sesión:</b> Flexión de tronco hacia adelante (sentado y de pie), Estiramiento de cuádriceps y femorales.

### 2. Voleibol (Técnica de Fundamentos)

Fundamento	Ejercicio Técnico	Foco de la Ejecución
Voleo (Golpe de Dedos)	<b>Voleo al Muro Progresivo:</b> Volear el balón contra la pared de forma continua, primero estático y luego con desplazamiento lateral.	Uso de los dedos (no palmas), forma de <i>diamante</i> con las manos, balón por encima de la frente.
Recepción (Golpe de Antebrazos)	<b>"El Reloj":</b> El estudiante en posición de recepción recibe el balón de un compañero. Debe recibir y enviar el balón hacia diferentes "horas" marcadas en el suelo (12, 3, 6, 9).	Brazos extendidos y unidos, piernas flexionadas, uso de todo el cuerpo para amortiguar y dirigir.
Saque Bajo	<b>Saque de Precisión:</b> Sacar desde la línea de fondo intentando impactar un área delimitada (ej. un aro o un cono) en el campo contrario.	Golpe con la palma o el puño cerrado de abajo hacia arriba, pierna contraria al brazo de golpeo adelante.

### 3. Baloncesto (Manejo del Balón y Tiro)

Fundamento	Ejercicio Técnico	Foco de la Ejecución
Drible (Bote)	<b>Drible de Altura y Velocidad Variable:</b> Botar en movimiento alternando: 10 botes bajos de control, 10 botes rápidos a la altura de la cintura, 10 cambios de mano.	Mantener la cabeza erguida (mirada al frente), uso de la yema de los dedos, balón cerca del cuerpo para protección.
Pase	<b>Doble Fila con Pase y Corte:</b> Dos filas enfrentadas. El jugador 1 pasa con <b>pase de pecho</b> al jugador 2, y luego hace un <b>corte</b> (corre a canasta) para recibir un <b>pase picado</b> de vuelta antes de tirar.	Movimiento de muñecas y dedos al soltar el balón (dar <i>efecto</i> ), paso firme al pasar, precisión y fuerza adecuadas.
Tiro Estático (Parada y Tiro)	<b>Tiro en las "5 Posiciones":</b> Ejecutar 5 lanzamientos estáticos desde diferentes puntos cercanos a la canasta (postes y codos de la zona), enfocándose en la mecánica.	Utilizar el método <b>B-E-E-F</b> (Balance, Eyes, Elbow, Follow-through - Equilibrio, Ojos, Codo, Extensión).

### 4. Gimnasia Básica (Suelo y Control Corporal)

Fundamento	Ejercicio Técnico	Foco de la Ejecución
Voltereta Adelante (Rodamiento)	<b>Progresión de Voltereta:</b> Iniciar en cuclillas, apoyar manos, meter el mentón al pecho ( <b>cabeza protegida</b> ), y rodar sobre la espalda redondeada (no sobre el cuello).	<b>Seguridad y Continuidad</b> en el movimiento. Mantener la espalda redonda para un rodamiento fluido.
Equilibrio y	<b>"La Vela" (Inversión sobre Hombros):</b>	<b>Control del Core y Alineación</b>



# 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



Fundamento	Ejercicio Técnico	Foco de la Ejecución
Postura	Acostado, elevar piernas y cadera para mantenerse sobre los hombros, apoyando las manos en la espalda baja.	corporal (hombros-cadera-pies).
Coordinación y Flexibilidad	Puente (Arco): Extensión del tronco arqueado, apoyando manos y pies, fortaleciendo la espalda y mejorando la flexibilidad del hombro.	Realizar con ayuda si es necesario. Enfoque en la <b>apertura</b> de hombros y la extensión de piernas.

Videos: baloncesto: [https://www.youtube.com/watch?v=5F\\_HNvP0nZY](https://www.youtube.com/watch?v=5F_HNvP0nZY)  
Ver los videos 10 micro de sikana  
Voleibol: <https://www.youtube.com/watch?v=T08dXv9vZqI>  
Ver los videos cortos de sikana  
Gimnasia: 1. <https://www.youtube.com/shorts/ue5yqkgOHkU>  
2. <https://www.youtube.com/shorts/6nLyRG-sE9E>  
3. macaco- fli-flac: <https://www.youtube.com/shorts/E-BrYQWYsTM>  
4. pirámides: <https://www.youtube.com/watch?v=lg5-xGUPFsc>  
5. [https://www.youtube.com/watch?v=Pc\\_Ob5uwu8I](https://www.youtube.com/watch?v=Pc_Ob5uwu8I) gimnasia de suelo y con elementos

### RÚBRICA DE EVALUACIÓN – PLAN DE MEJORAMIENTO DE EDUCACION FISICA

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 BASICAS DEPORTIVAS Y TEST FISICOS	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.



# 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



Comprensión del concepto de DEPORTIVA Y FISICA DE LAS ACTIVIDADES DE CADA DISCIPLINA	No identifica la resistencia, potencia , la expresión corporal y la actividad fisica 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
		mínima o limitada.	con apoyo del docente.	demuestra dominio de las actividades trabajadas.
Total	1	2	3	3.5