



COLEGIO UNION EUROPEA IED
 Resolución de Aprobación No.2208 del 30 de Julio de
 Emanada por la Secretaria de Educación del Distrito
 Código Dane: 11100130833 Nit: 830.020.653-6
 Sede A: 7909847 Sede B: 7910407



**PLAN DE NIVELACIÓN PERÍODO II
 BACHILLERATO JORNADA MAÑANA**

DOCENTE: Nestor Gerardo Quintero Romero						
GRADO: 11°			CURSO: 1101, 1102.			
ÁREA: Educación Física			ASIGNATURA: Educación Física			
INTENSIDAD HORARIA SEMANAL ÁREA: 2			INTENSIDAD HORARIA SEMANAL ASIGNATURA: 2			
NOMBRE DEL PLAN: Comprender el valor del trabajo Físico motriz en la salud del cuerpo humano.						
OBJETIVO: Comprender el valor que tiene la actividad física en la salud del ser humano y la formación personal.						
DESEMPEÑOS PARA DESARROLLAR: Comprender el valor que tiene la actividad física para mejorar la salud en el ser humano y la formación personal. Reconocer el valor del trabajo físico secuencial en el desarrollo de un buen estado físico atlético. Realizar un plan de entrenamiento.						
ACTIVIDADES: Investigación, escritura, Desarrollo de ejercicios, trabajo secuencial. Autonomía de trabajo.						
MATERIAL DE APOYO: Internet, Youtube.						
PRODUCTOS POR ENTREGAR: En una planilla con el modelo que se da en esta guía, describir diez ejercicios para una región del cuerpo (Pecho, abdomen, espalda, etc) y realizarlos en clase, anotando número de series, repeticiones logradas y descansos entre series. Debe lograr un mínimo de diez firmas del docente, lo que equivale a diez sesiones de trabajo, una por clase.						
	EJERCICIO A REALIZAR	REGIÓN DEL CUERPO QUE TRABAJA	NÚMERO DE REPETICIONES	NÚMERO DE SERIES	TIEMPO DE DESCANSO ENTRE SERIES	FECHAS DE VERIFICACIÓN (Firma del docente)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
PLAZO MÁXIMO DE ENTREGA: Septiembre 6 de 2024						
OBSERVACIONES: El(la) estudiante tiene máximo el 6 de septiembre para entregar la planilla, después de esto tiene el tiempo justo para realizar las diez sesiones de trabajo para el desarrollo de esta. Se puede entregar la plantilla antes de esta fecha.						
RÚBRICA DE EVALUACIÓN						
No aprobó (1.0 a 2.9)			Aprobó (3.0) Máxima nota en nivelación de acuerdo al SIEE			
No realiza la planilla ni las sesiones de trabajo. Realiza la planilla, pero no las sesiones de trabajo. Realiza la planilla y unas cuantas sesiones de trabajo. Realiza regularmente la planilla y/o sesiones de trabajo.			Realiza la panilla y las sesiones de trabajo excelentemente.			