



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: 9° | | | CURSO: 901, 902. | | | |
| 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 cinco firmas del docente, lo que equivale a cinco 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: Octubre 4 de 2024 | | | | | | |
| OBSERVACIONES: El estudiante tiene máximo el 4 de octubre para entregar la planilla, después de esto tiene el tiempo justo para realizar las cinco sesiones de trabajo en 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. | | | |