



**PLAN DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA**  
**ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**  
**SEGUNDO PERIODO**  
**2015**

**PROCESO DE NIVELACIÓN GRADO 11**

**Objetivo:**

- ✓ Proporcionar a los estudiantes diferentes alternativas académicas y didácticas para que logren superar sus dificultades en el área durante el segundo periodo 2015.

**Temas:**

- ✓ Recreación (teoría)
- ✓ Técnicas alternativas: globoflexia y pinta caritas

**Indicaciones de presentación:**

- ✓ El trabajo debe ser entregado el día 4 de julio de 2015
- ✓ Puede ser digitado en computador o a mano.
  - Digitado: arial 12 o time newroman 12, espacio sencillo.
  - A mano: letra legible, buena ortografía.
- ✓ La presentación debe tener los siguientes parámetros:
  - Hojas tamaño carta (block blanco, con renglones o cuadriculado).
  - Si usas block blanco las márgenes deben ser: superior 2,5 cm, derecha, inferior e izquierda de 2,5 cm.
  - Portada:
    - Título:
    - Presentado a: Dina García Pérez (docente área de educación física recreación y deportes)
    - Presentado por: su nombre completo
    - Grado

PLAN DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA  
SEGUNDO PERIODO

PRESENTADO A  
DINA GARCÍA PÉREZ  
Docente Educación Física, Recreación y Deportes

PRESENTADO POR  
PEDRO PÉREZ PEREIRA  
GRADO 11ª

INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA  
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES  
PEREIRA



2015

- Tabla de contenido
- Desarrollo de las actividades
- Bibliografía (usa las referencias APA)

**Actividades:**

1. Consulta que es Recreación, cuáles son sus características, tipologías y campos de aplicación. Con la información recolectada elabora un mapa conceptual.
2. Explica que es la globoflexia, cómo se originó y cuáles son sus campos de aplicación.
3. Haciendo uso de tu teléfono inteligente, Tablet, cámara digital o cámara de video. Graba un video click en donde explique paso a paso la elaboración de una figura en globoflexia.
4. *“La técnica del pinta caritas, es el arte que surge de la inspiración del alma y es plasmado por quien lo hace, en un rostro ajeno o en el propio”*. Teniendo en cuenta lo anterior, diseña un pinta carita donde se exprese la o las cosas que más te gustan de la vida. Puedes tomar fotografías de la elaboración o un video click.

**Nota:** Los videos deben ser presentados en CD o DVD o enviados al correo electrónico: [edufisicanuevagranaada@hotmail.com](mailto:edufisicanuevagranaada@hotmail.com). En asunto deben escribir nombre completo y grado, de otra forma no se tomara en cuenta.



**PLAN DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA**  
**ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**  
**PROCESO DE NIVELACIÓN**  
**SEGUNDO PERIODO**  
**2015**

**PROCESO DE NIVELACIÓN GRADO 10**

**Objetivo:**

- ✓ Proporcionar a los estudiantes diferentes alternativas académicas y didácticas para que logren superar sus dificultades en el área durante el segundo periodo 2015.

**Temas:**

- ✓ Entrenamiento deportivo (teoría)
- ✓ Plan de entrenamiento

**Indicaciones de presentación:**

- ✓ El trabajo debe ser entregado el día 4 de julio de 2015
- ✓ Puede ser digitado en computador o a mano.
  - Digitado: arial 12 o time newroman 12, espacio sencillo.
  - A mano: letra legible, buena ortografía.
- ✓ La presentación debe tener los siguientes parámetros:
  - Hojas tamaño carta (block blanco, con renglones o cuadriculado).
  - Si usas block blanco las márgenes deben ser: superior 2,5 cm, derecha, inferior e izquierda de 2,5 cm.
  - Portada:
    - Título:
    - Presentado a: Dina García Pérez (docente área de educación física recreación y deportes)
    - Presentado por: su nombre completo
    - Grado

PLAN DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA  
SEGUNDO PERIODO

PRESENTADO A  
DINA GARCÍA PÉREZ  
Docente Educación Física, Recreación y Deportes

PRESENTADO POR  
PEDRO PÉREZ PEREIRA  
GRADO 11ª



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA  
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES  
PEREIRA  
2015

- Tabla de contenido
- Desarrollo de las actividades
- Bibliografía (usa las referencias APA)

**Actividades:**

1. *Teniendo en cuenta que el entrenamiento deportivo, es un proceso planificado, adaptativo y complejo, que organiza cargas de trabajo progresivo, que generan una mejora en el rendimiento deportivo.* Escribe un ensayo de 2 páginas donde expreses desde tu parecer porque crees que un buen entrenamiento deportivo es una pieza fundamental para el éxito en las competencias deportivas.
2. Basados en los principios del entrenamiento deportivo (sobrecarga, individualización, especificidad y supercompensación), explica brevemente cada uno de ellos y explica para ti cuál de ellos sería el más efectivo para mejorar el rendimiento en deportistas de gimnasia olímpica.
3. Retomando el plan de entrenamiento que debías realizar para ti mismo en el segundo periodo, elabora una sesión de entrenamiento para mejorar fuerza abdominal que tenga una duración de 45 minutos, de los cuales 10 minutos debes dedicarlos al calentamiento y 30 a los ejercicios específicos. Esto debe quedar registrado en un video click, en el cual tú debes hacer y explicar tu rutina. Para ello puedes usar tu teléfono inteligente, Tablet, cámara digital o cámara de video.

**Nota:** Los videos deben ser presentados en CD o DVD o enviados al correo electrónico: [edufisicanuevagrana@hotmail.com](mailto:edufisicanuevagrana@gmail.com). En asunto deben escribir nombre completo y grado, de otra forma no se tomara en cuenta.



**PLAN DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA**  
**ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**  
**PROCESO DE NIVELACIÓN**  
**SEGUNDO PERIODO**  
**2015**

**PROCESO DE NIVELACIÓN GRADO 9 y 8**

**Objetivo:**

- ✓ Proporcionar a los estudiantes diferentes alternativas académicas y didácticas para que logren superar sus dificultades en el área durante el segundo periodo 2015.

**Temas:**

- ✓ Gimnasia (teoría)
- ✓ Movimientos básicos de piso: rana, escuadra y parada de manos (cabeza)

**Indicaciones de presentación:**

- ✓ El trabajo debe ser entregado el día 4 de julio de 2015
- ✓ Puede ser digitado en computador o a mano.
  - Digitado: arial 12 o time newroman 12, espacio sencillo.
  - A mano: letra legible, buena ortografía.
- ✓ La presentación debe tener los siguientes parámetros:
  - Hojas tamaño carta (block blanco, con renglones o cuadriculado).
  - Si usas block blanco las márgenes deben ser: superior 2,5 cm, derecha, inferior e izquierda de 2,5 cm.
  - Portada:
    - Título:
    - Presentado a: Dina García Pérez (docente área de educación física recreación y deportes)
    - Presentado por: su nombre completo
    - Grado

PLAN DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA  
SEGUNDO PERIODO

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA**  
Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728  
Dosquebradas - Risaralda



DINA GARCÍA PÉREZ  
Docente Educación Física, Recreación y Deportes

PRESENTADO POR  
PEDRO PÉREZ PEREIRA  
GRADO 11ª

INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA  
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES  
PEREIRA  
2015

- Tabla de contenido
- Desarrollo de las actividades
- Bibliografía (usa las referencias APA)

**Actividades:**

1. Investiga la historia de la gimnasia, su clasificación y los diferentes eventos deportivos en los que se compete.
2. Teniendo en cuenta la ejecución paso a paso de: la ranita, escuadra y parada de manos. Elabora un video paso a paso donde expliques y realices la ejecución de cada uno de estos ejercicios. Además ten en cuenta las especificaciones dadas en clase. Se valorara por etapas de realización y la actitud que tengas en el video.  
Si lo prefieres puedes realizar el video con máximo 3 compañeros, y que todos aparezcan en la grabación. . Para ello puedes usar tu teléfono inteligente, Tablet, cámara digital o cámara de video.

**Nota:** Los videos deben ser presentados en CD o DVD o enviados al correo electrónico: [edufisicanuevagranaada@hotmail.com](mailto:edufisicanuevagranaada@hotmail.com). En asunto deben escribir nombre completo y grado, de otra forma no se tomara en cuenta.



**PLAN DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA  
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
PROCESO DE NIVELACIÓN  
SEGUNDO PERIODO  
2015**

**PROCESO DE NIVELACIÓN GRADO 6 y 7**

**Objetivo:**

- ✓ Proporcionar a los estudiantes diferentes alternativas académicas y didácticas para que logren superar sus dificultades en el área durante el segundo periodo 2015.

**Temas:**

- ✓ Gimnasia (teoría)
- ✓ Movimientos básicos: rollo adelante y atrás.

**Indicaciones de presentación:**

- ✓ El trabajo debe ser entregado el día 4 de julio de 2015
- ✓ Puede ser digitado en computador o a mano.
  - Digitado: arial 12 o time newroman 12, espacio sencillo.
  - A mano: letra legible, buena ortografía.
- ✓ La presentación debe tener los siguientes parámetros:
  - Hojas tamaño carta (block blanco, con renglones o cuadriculado).
  - Si usas block blanco las márgenes deben ser: superior 2,5 cm, derecha, inferior e izquierda de 2,5 cm.
  - Portada:
    - Título:
    - Presentado a: Dina García Pérez (docente área de educación física recreación y deportes)
    - Presentado por: su nombre completo
    - Grado

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA**  
Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728  
Dosquebradas - Risaralda



PRESENTADO A  
DINA GARCÍA PÉREZ  
Docente Educación Física, Recreación y Deportes

PRESENTADO POR  
PEDRO PÉREZ PEREIRA  
GRADO 11<sup>a</sup>

INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA  
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES  
PEREIRA  
2015

- Tabla de contenido
- Desarrollo de las actividades
- Bibliografía (usa las referencias APA)

**Actividades:**

1. Investiga la historia de la gimnasia y su clasificación. Elabora un mapa conceptual de la gimnasia.
2. Realiza un gráfico en donde se explique paso a paso, para realizar el rollo adelante y el rollo atrás.
3. Presentar de forma practica la ejecución del rollo adelante y rollo atrás. Para ello tendrás 3 intentos.