



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUCLEO ESCOLAR EL GUADUAL**  
**ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**  
**PLAN DE MEJORAMIENTO 2021**



FECHA: marzo 26 de 2021

PERIODO: 1

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: **SE ANEXA LISTADO**

GRADO: **1101**

UNIDAD DE APRENDIZAJE: Preparación física.

DESEMPEÑO: Elabora su propio plan de preparación física.

ACTIVIDAD Y/O TRABAJO A DESARROLLAR POR PARTE DEL ESTUDIANTE:

1. Resolver conducta de entrada.
2. Desarrollar las actividades de la sesión 1 y video sobre ejercicios.
3. Desarrollar las actividades de la sesión 2 sobre índice de masa corporal y antropometría.
4. Realiza video sobre rutina de ejercicios con un bastón o palo de escoba.

FECHA EN QUE EL ESTUDIANTE PRESENTARÁ Y/O ENTREGARÁ EL TRABAJO O ACTIVIDAD:

Del 26 de marzo al 12 de abril del 2021.

---

**DOCENTE: ALVARO VELASQUEZ SOTO**

---

**FIRMA DEL ESTUDIANTE:**

**DOCENTE PRACTICANTE USCO: PAULA ROMERO**