INSTITUCIÓN EDUCATIVA CIUDADELA SUCRE

SEDE A (CIUDADELA), SEDE B (LA ISLA) Y SEDE C (EL PROGRESO)
Nit. 832003622-3 Dane: 125754001957 Tel: 579 00 30
e – mail: ciudadelasucre@soachaeducativa.edu.co

GUÍA DE MEJORAMIENTO 2025

ASIGNATURA: Educación física	**GRADO: Noveno**

1. ¿QUÉ DEBO MEJORAR?

El objetivo de esta guía es ayudar a fortalecer lo que aún necesita mejorar. Aquí encontrará actividades diseñadas para apoyar su aprendizaje y avanzar con más seguridad.
¡Puedes lograrlo!

- Realizar de forma adecuada un protocolo para un test de condición aeróbica donde explique paso a paso del desarrollo de dicha actividad.
- Explicar la importancia de la actividad física en el desarrollo corporal del estudiante

2. ¿QUÉ DEBO RECORDAR?

Aquí encontrará explicaciones, ejemplos y orientaciones que le ayudarán a comprender y resolver cada actividad. Lea con atención, siga paso a paso las indicaciones y apóyese en los recursos que se le brindan (como imágenes, textos o enlaces).

¡Recuerda que se puede aprender de diferentes formas!

- **TEST DE COURSE NAVETTE**
  El estudiante debe recordar la importancia de este test en la aplicación y búsqueda de datos de la resistencia aeróbica donde se mide la potencia aeróbica máxima y el consumo máximo de oxígeno. Para tal efecto puedes tomar como soporte pedagógico los siguientes links:
  - https://youtu.be/1KTUE-zGxnY?si=E4HiwHImrPZbVMV1
  - https://youtu.be/2AMm8a543_E?si=1ewEvJWQBIZMr_iJ
  - https://youtu.be/xGnspKlv8fY?si=qGte30xp5N0y4Pvb

  Puedes usar otros links de ayuda que sean necesarios para la presentación de la prueba del course navette

- La importancia de la actividad física la podemos evidenciar en estos textos electrónicos
  - http://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm. "La actividad física: Un aporte para la salud"
  - https://www.efdeportes.com/efd51/salud.htm. "La actividad física y su influencia en la vida saludable"
  - https://www.efdeportes.com/efd189/importancia-del-ejercicio-fisico-para-la-salud.htm. "Generalidades e importancia del ejercicio físico para la salud"

3. ¿CÓMO VOY A MEJORAR?

Realizar la serie de actividades diseñadas para ayudarle a comprender mejor los temas que desarrollaron en clase. Estas tareas están pensadas para reforzar lo aprendido durante el primer y segundo periodo. Siga las instrucciones, organícelas bien y entrégalas en el formato y tiempo indicado.
¡Es momento de brillar!

- Con relación a la aplicación del test de Course Navette debe realizar lo siguiente:
  1. Debe realizar el protocolo por escrito, explicando el test y mostrando las tablas de aplicación según su edad.
  2. Debe realizarlo de forma práctica en presencia del docente titular del área.
  3. Generar conclusiones del trabajo practico realizado por el estudiante que nivela mostrando el proceso por escrito.
  4. Es importante que el estudiante lleve la pista del course Navette para la ejecución por parte del estudiante.

- Con relación a la importancia de la actividad física debe realizar una infografía usando los textos escritos y debe explicarlos frente al docente titular de la asignatura

2. **¿CÓMO SÉ QUE MEJORÉ?**

Con base en su trabajo y esfuerzo, evaluaremos aspectos como la puntualidad en la entrega, la calidad de sus respuestas, su participación en los espacios de refuerzo y su forma de sustentar lo aprendido. Así sabremos si logro superar sus dificultades y fortalecer sus habilidades.

¡De tu esfuerzo lograrás tus resultados¡

Valoración → **Criterio de Evaluación** ↓	**0**	**1**	**2**	**3,5**
Puntualidad en la entrega de la guía.	No entrega	Entrega simultánea con la sustentación.	Entrega posterior al 22 de septiembre, pero anterior a la sustentación.	Entrega entre el 15 de septiembre y el 19 de septiembre
Calidad de las actividades desarrolladas en la guía.	Entrega actividades incompletas, mal presentadas y/ o que no corresponden a lo solicitado en la guía.	Desarrolla todas las actividades, sin embargo, estas no dan respuesta de forma precisa a lo solicitado en la guía y/o muestran marcadas dificultades en su presentación.	Desarrolla las actividades dando respuesta a lo planteado en la guía y con buenas condiciones de presentación.	Las actividades son presentadas con excelentes condiciones de orden respondiendo de forma clara y amplia a lo solicitado en la guía.
Asistencia y Disposición durante el refuerzo y la sustentación.	No asiste o no desarrolla las actividades asignadas.	Asiste puntualmente y desarrolla algunas las actividades asignadas.	Asiste de forma puntual al refuerzo y a la sustentación, realizando de forma organizada las actividades asignadas.	Asiste de forma puntual, atenta y participativa al refuerzo y la sustentación, realizando de forma organizada las actividades asignadas.
Sustentación	No realiza la actividad planteada en la parte práctica sobre el test de Course Navette	Presenta de forma no muy clara el test de Course Navette.	Realiza la actividad práctica de forma adecuada según la investigación realizada por el estudiante.	Ejecuta de forma adecuada y precisa la actividad practica en relación a la investigación realizada.
	No realiza la parte teórica asignada para el test de Course Navette y la infografía de la Actividad física	El trabajo teórico asignado para el test de course Navette y la infografía presenta vacíos teóricos	Explica con claridad la importancia del test de Course Navette y la importancia de la actividad física.	Comprende y explica con claridad la información presentada en los trabajos escritos y la infografía.

Nota: Los procesos prácticos y teóricos deben realizarse en la semana asignados por la coordinación académica para las respectivas presentaciones, es importante aclarar que lo relacionados a los temas deben basarse a lo colocado en la guía en el aparte de **"¿Cómo voy a mejorar?"** Todo lo escrito debe ser entregado en hojas tamaño carta a mano con buena presentación y normas APA. Si presentan una exposición deben tener seguridad en el tema que van a explicar. Todo trabajo teórico debe ser sustentando por escrito En este proceso tendrá la primera fecha desde **el 22 al 26 de septiembre y la segunda entre el 29 de septiembre y el 3 de octubre.**