



COLEGIO JOSÉ MARTÍ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

DANE 11100136769. NIT.8000111459
Página web: www.iedjosemarti.edu.co
e-mail: iedjosemarti@educacionbogota.edu.co

“Educamos para la libertad”



PLAN DE RECUPERACIÓN 2025		
PERIODO ACADÉMICO	ASIGNATURA	NOMBRE DOCENTE
TERCERO	EDUCACIÓN FÍSICA	OSCAR VARGAS

OBJETIVO DE LA NIVELACIÓN	Valorar el nivel de condición física del estudiante mediante la realización de pruebas de resistencia aeróbica y fuerza general, al mismo tiempo que se observa su desempeño técnico en acciones fundamentales del voleibol como el saque, el remate y el bloqueo, con el propósito de favorecer su rendimiento físico-deportivo y su participación activa en situaciones de juego
COMPETENCIA POR EVALUAR	Competencia Motriz, técnica y física.

ACTIVIDADES PROPUESTAS	FECHA DE REVISIÓN	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Resistencia aeróbica continua (test de trote) Test de Course Navette Prueba de potencia de pierna (sentadilla) Prueba habilidad con balón: Remate, saque y bloqueo	Acorde a la dinámica de las pruebas y los tiempos establecidos por el colegio	Mantiene un ritmo constante durante actividades físicas prolongadas. Cumple con la duración o cantidad mínima establecida de ejercicios aeróbicos sin fatigarse excesivamente. Realiza la prueba de potencia de pierna cumpliendo con el mínimo de repeticiones. Demuestra buena técnica y correcta ejecución en el saque, bloqueo y remate.

COMPROMISO DEL ESTUDIANTE	Presentar y aprobar al menos con el mínimo cada de las evaluaciones propuestas
----------------------------------	--

FIRMA DEL ESTUDIANTE

FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA

LUIS LÓPEZ DE MESA (Sede A) Carrera 13 A No 36 A – 36 Sur Tel: 3057984116
NAZARETH - ADMINISTRATIVA (Sede B) Diagonal 32 B Sur No. 13B – 17 Tel: 3043986143
GRANJAS DE SAN PABLO (Sede C) Calle 40 D Sur No 12 J – 39 Tel: 3057926087
RESURRECCIÓN (Sede D) Diagonal 32 B Sur No. 11 D – 40 Tel: 3057913313
RIO DE JANEIRO (Sede E) Calle 34 Sur No. 16 C – 21 Tel: 3057927938





COLEGIO JOSÉ MARTÍ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

DANE 11100136769. NIT.8000111459
Página web. www.iedjosemarti.edu.co
e-mail: iedjosemarti@educacionbogota.edu.co

“Educamos para la libertad”

ACTIVIDADES PROPUESTAS

Nota:



ALCALDIA MAYOR
BOGOTÁ D.C.
Secretaría
EDUCACION

LUIS LÓPEZ DE MESA (Sede A) Carrera 13 A No 36 A – 36 Sur Tel: 3057984116
NAZARETH - ADMINISTRATIVA (Sede B) Diagonal 32 B Sur No. 13B – 17 Tel: 3043986143
GRANJAS DE SAN PABLO (Sede C) Calle 40 D Sur No 12 J – 39 Tel: 3057926087
RESURRECCIÓN (Sede D) Diagonal 32 B Sur No. 11 D – 40 Tel: 3057913313
RIO DE JANEIRO (Sede E) Calle 34 Sur No. 16 C – 21 Tel: 3057927938



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN