



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”



ALCALDÍA MAYOR
BOGOTÁ D.C.
Secretaría
EDUCACIÓN

PLAN DE RECUPERACIÓN
2025

PERIODO ACADÉMICO	ASIGNATURA	NOMBRE DOCENTE
TERCERO	EDUCACIÓN FÍSICA	OSCAR VARGAS

OBJETIVO DE LA NIVELACIÓN	Consolidar las capacidades físicas del estudiante mediante la implementación de pruebas de resistencia aeróbica y fuerza general, orientadas a mejorar su rendimiento en la ejecución técnica y efectiva del saque, el golpe de drive y el revés en la práctica del tenis.
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 Fuerza Tríceps (Fondos) Prueba de potencia de pierna (sentadilla) Prueba habilidades con raqueta y pelota (saque, drive, revés)	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 fuerza de brazo y potencia de pierna cumpliendo con el mínimo de repeticiones. Demuestra buena técnica y correcta ejecución del saque, drive y revés.

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



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”



ALCALDIA MAYOR
BOGOTA D.C.
Secretaría
EDUCACION

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



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN



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



ALCALDIA MAYOR
BOGOTÁ D.C.
Secretaría
EDUCACION

Nota:

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