



**COLEGIO JOSÉ MARTÍ**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL**

DANE 11100136769. NIT.8000111459  
Página web. [www.iedjosemarti.edu.co](http://www.iedjosemarti.edu.co)  
e-mail: [iedjosemarti@educacionbogota.edu.co](mailto:iedjosemarti@educacionbogota.edu.co)



ALCALDÍA MAYOR  
BOGOTÁ D.C.  
Secretaría  
EDUCACIÓN

“Educamos para la libertad”



PLAN DE RECUPERACIÓN 2026		
PERIODO ACADÉMICO	ASIGNATURA	NOMBRE DOCENTE
PRIMERO	EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	JHON FREDY RINCÓN ARANGO

<b>OBJETIVO DE LA NIVELACIÓN</b>	Desarrollar y fortalecer las habilidades motrices básicas de los estudiantes mediante la implementación de juegos predeportivos que permitan el manejo y la aplicación de estas en situaciones dinámicas, integrando de manera progresiva ejercicios orientados al mejoramiento de la condición física y a la creación de hábitos de vida saludable a través de la actividad física.
<b>COMPETENCIA POR EVALUAR</b>	Competencia física y condicional, motriz, coordinativa, técnica deportiva.

ACTIVIDADES PROPUESTAS	FECHA DE REVISIÓN	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Test de resistencia cardiovascular (test de trote /# de vueltas)</p> <p>Prueba de esfuerzo físico general (burpees, flexiones de rodilla y de codo)</p> <p>Circuito de habilidades motrices combinando coordinación óculo-pédica y óculo-manual</p> <p>Lanzamiento y recepción con balón</p>	De acuerdo con el cronograma institucional	<p>Mantiene un ritmo de trote constante durante el test de resistencia cardiovascular, evidenciando capacidad aeróbica y control del esfuerzo.</p> <p>Ejecuta ejercicios de esfuerzo físico (burpees, flexiones de rodilla y codo) de forma continua, cumpliendo con la cantidad y el tiempo establecidos, demuestra resistencia y control corporal.</p> <p>Realiza el circuito de habilidades motoras de acuerdo con las indicaciones dadas.</p> <p>Ejecuta adecuadamente el lanzamiento y la recepción del balón, demostrando precisión, coordinación y control en la interacción con el implemento.</p>



**COLEGIO JOSÉ MARTÍ**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL**

DANE 11100136769. NIT.8000111459  
Página web. [www.iedjosemarti.edu.co](http://www.iedjosemarti.edu.co)  
e-mail: [iedjosemarti@educacionbogota.edu.co](mailto:iedjosemarti@educacionbogota.edu.co)



ALCALDIA MAYOR  
BOGOTA D.C.  
Secretaría  
EDUCACION

**“Educamos para la libertad”**

**COMPROMISO DEL  
ESTUDIANTE**

Participar activamente en todas las actividades y evaluaciones propuestas, demostrando disciplina, responsabilidad y disposición para el aprendizaje, y alcanzar un nivel de desempeño satisfactorio o superior mediante el esfuerzo constante y la mejora continua.

\_\_\_\_\_  
**FIRMA DEL ESTUDIANTE**

\_\_\_\_\_  
**FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA**



**COLEGIO JOSÉ MARTÍ**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL**

DANE 11100136769. NIT.8000111459

Página web: [www.iedjosemarti.edu.co](http://www.iedjosemarti.edu.co)

e-mail: [iedjosemarti@educacionbogota.edu.co](mailto: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