

# COLEGIO NYDIA QUINTERO DE TURBAY

Aprobado por Resolución 1907 del 28 de junio de 2002 por la cual se integran el Colegio Nacional Nydia Quintero de Turbay y el CED Florencia que en adelante se denominará la INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL NYDIA QUINTERO DE TURBAY. NIT 899999731-5. Resolución 0073 de 25 enero de 2022 por la cual se autoriza prestar el servicio educativo en la modalidad de Jornada Única Jardín, Transición, 1, 2,3,4 y 5.



## PLAN DE MEJORAMIENTO 2024

DOCENTES	Milton Riaño		
GRADO	10º.	CICLO	

ASIGNATURA/ESPECIALIDAD		EDUCACIÓN FÍSICA	
PERIODO	Primero	JORNADA	Única
Fecha Entrega		.....	

COMPETENCIA	INDICADOR DE LOGRO	ACTIVIDADES A REALIZAR	INICIA	FINALIZA
Comprender los conceptos relacionados con las capacidades físicas de flexibilidad, resistencia y fuerza	Ejecuta y controla movimientos que involucran diferentes capacidades físicas.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Presentar trabajo escrito en el cuaderno o en hojas sobre:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Qué son capacidades físicas</li> <li>Clasificación de las capacidades físicas</li> <li>Concepto de cada una de las capacidades</li> </ul>                             Ver:  <a href="https://www.efdeportes.com/efd61/capac.htm">https://www.efdeportes.com/efd61/capac.htm</a> </li> <li>Ejecutar trote continuo durante 15 minutos, en el patio central.</li> <li>Ejecutar 5 series de 15 abdominales cada una, variando el grado de dificultad.</li> </ol>		
<b>OBSERVACIONES</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- El estudiante debe preparar previamente los ejercicios, practicando en casa algunas de las actividades.</li> <li>- Se debe aprovechar al máximo el tiempo en clase.</li> </ul>				

# COLEGIO NYDIA QUINTERO DE TURBAY

Aprobado por Resolución 1907 del 28 de junio de 2002 por la cual se integran el Colegio Nacional Nydia Quintero de Turbay y el CED Florencia que en adelante se denominará la INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL NYDIA QUINTERO DE TURBAY. NIT 899999731-5. Resolución 0073 de 25 enero de 2022 por la cual se autoriza prestar el servicio educativo en la modalidad de Jornada Única Jardín, Transición, 1, 2,3,4 y 5.



## FIRMAS :

\_\_\_\_\_  
DOCENTE

\_\_\_\_\_  
PADRE DE FAMILIA

\_\_\_\_\_  
ESTUDIANTE

Sede A: Calle 75 90-75. Teléfonos 305928048 – 3043993505  
Sede B: Diagonal 74B 87-40 Teléfono 2511599  
Bogotá D.C. E-mail: [colnanidyaquintero10@educacionbogota.edu.co](mailto:colnanidyaquintero10@educacionbogota.edu.co)



SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN

# COLEGIO NYDIA QUINTERO DE TURBAY

Aprobado por Resolución 1907 del 28 de junio de 2002 por la cual se integran el Colegio Nacional Nydia Quintero de Turbay y el CED Florencia que en adelante se denominará la INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL NYDIA QUINTERO DE TURBAY. NIT 899999731-5. Resolución 0073 de 25 enero de 2022 por la cual se autoriza prestar el servicio educativo en la modalidad de Jornada Única Jardín, Transición, 1, 2,3,4 y 5.

---



Sede A: Calle 75 90-75. Teléfonos 305928048 – 3043993505  
Sede B: Diagonal 74B 87-40 Teléfono 2511599  
Bogotá D.C. E-mail: [colnanidyaquintero10@educacionbogota.edu.co](mailto:colnanidyaquintero10@educacionbogota.edu.co)



SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN