

Colegio Tomás carrasquilla I.E.LD.
Área de Ciencias Naturales y Educación Ambiental



Grado Séptimo

Recuperaciones Primer Periodo

Asignatura: Ciencias Naturales y Educación Ambiental

Indicaciones: el estudiante debe realizar las actividades en hojas de examen cuadriculadas o en hojas blancas, debidamente marcadas con el nombre completo y el curso. Además, las debe entregar en una carpeta de cartón.

ACTIVIDADES

1. Realizar una línea del tiempo donde describa las características de cada una de las épocas (Prehistoria – Griegos - Alquimia – Iatroquímica – Flogisto – moderna) que han permitido el desarrollo de la química. Incluir dibujos o imágenes.
2. Realizar un diccionario de manera creativa y en cualquier material (puede ser reciclado) con la terminología usada en los temas del periodo:
 - Átomo
 - Molécula
 - Electrón
 - Protón
 - Neutrón
 - Materia
 - Volumen
 - Masa
 - Densidad
 - Punto de ebullición
 - Punto de fusión
 - Mezcla homogénea
 - mezcla heterogénea
 - Elemento
 - Compuesto
 - Condensación
 - Solidificación
 - Vaporización
 - Cambio físico
 - Cambio químico
 - Alquimia
 - Química
3. Resolver en hojas de examen o blancas, con buena letra y ortografía:
 - a. Completar el siguiente texto:

Al calentar un sólido se transforma en líquido, este cambio de estado se denomina

. El punto de fusión es la a la que ocurre dicho proceso. Al subir la temperatura de un líquido se alcanza un punto en el que se forman burbujas de vapor en su interior, es el punto de punto la temperatura del líquido permanece
 - b. Escriba las propiedades físicas que caracterizan los estados: gaseoso, líquido y sólido
 - c. Realice un cuadro comparativo entre las propiedades generales y específicas de la materia, dando ejemplos de cada una de ellas.
 - d. Escriba un cuento donde narre el descubrimiento que realizó Arquímedes con la corona del rey Hierón. (puede realizar dibujos recrear la historia). Mínimo una página.

TOMAS CARRASQUILLA
PLAN DE MEJORAMIENTO
AREA CIENCIAS SOCIALES
PROFESORA LIZ HERNANDEZ

Título: Plan de mejoramiento

Área: Sociales

Grado: Séptimo

Introducción:

El plan de mejoramiento está diseñado para que los estudiantes repasen los temas vistos durante el primer periodo y puedan alcanzar los logros esperados.

Logros: Reconoce la configuración y evolución geográfica de Europa durante la Edad Media

Objetivo: Elaborar una serie de actividades que permita al estudiante alcanzar los logros del periodo correspondiente.

Contenidos:

Generalidades de la edad media

Invasiones bárbaras

Imperios medievales

Imperios asiáticos y africanos

Formas de participación

Cuidado del cuerpo

Renacimiento

Europa política y Física

ACTIVIDADES

1. Elaborar mapas de Europa tanto físico como político en papel mantequilla y entregar en carpeta
2. Estudiar capitales de los países de Europa
3. En un friso establecer cuáles son los cuidados que le debemos dar al cuerpo, mínimo 10 hojas
4. Presenta cuadros sinópticos explicando principales características del feudalismo
5. En power point hacer una presentación donde se explique principales representantes del renacimiento
6. Sacar 10 ideas principales sobre la religión islámica. Entregar en la carpeta de los mapas

COLEGIO TOMÁS CARRASQUILLA

AREA DE CIENCIAS SOCIALES

CURSO 703 Y 704

Esta actividad denominada plan de mejora, pretende que usted como estudiante a través del estudio y la práctica supere las dificultades del primer periodo académico en CIENCIAS SOCIALES. Como recomendación, se sugiere colocar al día su cuaderno, estudiar con detenimiento cada una de las actividades realizadas en clase y desarrollar esta actividad en un espacio adecuado, donde pueda lograr la concentración pertinente. Entregue desarrollado en el cuaderno de Sociales.

Docente: Doris Cely López

PLAN DE MEJORAMIENTO PRIMER PERIODO AÑO 2024

Actividad:

Realizar las actividades propuestas en clase durante el I periodo que usted no haya presentado. Esto debe desarrollarse antes del 26 de abril en clase de sociales, completo, organizado, con pulcritud.

Los temas son los siguientes:

1. Gobierno escolar.
2. Definición de historia, hecho histórico y proceso histórico.
3. Realizar un planisferio con los datos solicitados
4. Hacer cuadro estadístico de la extensión de las partes del mundo.
5. Consultar sobre las regiones de Europa y explicar cada una de ellas.
6. Hacer una lista de la división política de Europa con su respectiva capital.
7. Buscar el significado de la unión Europea.
8. Iniciativas políticas de la Unión Europea.

COLEGIO TOMAS CARRASQUILLA I.E.D.
PLAN DE MEJORAMIENTO ESPAÑOL GRADO SÉPTIMO (70____)
PROFESORA: OLGAYDALI BAUTISTA

ESTUDIANTE: _____

Señor padre de familia y estudiante el siguiente plan de mejoramiento constituye la síntesis de los procesos pedagógicos que deben alcanzar al ser estudiantes del grado durante el primer periodo

1. Analiza y sintetiza los mitos y leyendas de la tradición oral, partiendo de sus características, semejanzas y diferencias.
2. Secuencia las funciones del lenguaje para entender la materialización de éstas, en cualquier práctica comunicativa.
3. Desarrolla habilidades de lectura, que generen hábito en las diferentes asignaturas de su parrilla académica.

Adicionalmente es necesario que desde casa se aporten patrones de comportamiento en grupos sociales, se hace imposible cuidar la formación de valores y principios desde la asignatura. Así que la autorregulación, el respeto a la clase, a los demás compañeros, a la profesora son insumos con los que el estudiante debe aportar y sumar a la clase.

Las siguientes son las actividades necesarias para recuperar el primer bimestre antes de finalizar el mes de abril de lo contrario los estándares deberán ser adaptados.

1. Participación de las actividades programadas para la conmemoración del día del idioma
 - a. Momento lector
 - b. Participación del diseño, ejecución y presentación del acto cultural a desarrollar ese día (estos elementos serán descritos en clase)
2. El cuaderno deberá estar completamente al día para ello se apoyará en el archivo pdf entregado durante el primer periodo
 - a. Cuaderno marcado, numerado, debidamente señalado que se trata del primer periodo y su recuperación a ser presentado entre la semana del 15 al 19 de abril en hora de bloque de clase _____.
 - b. Una reflexión de 1 párrafo con excelente ortografía y redacción en la que se evidencie que aspectos debe mejorar en su trabajo y en su actitud para conseguir mejores resultados los siguientes periodos. EN EL CUADERNO
3. Su mejora convivencial es indispensable para obtener el éxito y será tomada en cuenta para el plan de mejoramiento esto incluye aspectos como:
Puntualidad para llegar a clase y puntualidad en la entrega de trabajos.
 - a. Respeto a sus compañeros y profesora. Debe moderar su vocabulario
 - b. No evasión ni perturbación de clase
 - c. El padre de familia deberá verificar este plan de mejora y en adelante estar al pendiente del proceso de aprendizaje de su acudido.
4. Consecución de la obra requerida para el plan lector, participar de las jornadas efectivamente, desarrollar las actividades sugeridas. Recuerde que cada bimestre asumiremos una obra.

Es necesario que active su trabajo pronto y eficaz



I.E.D TOMAS CARRASQUILLA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

Comunicación, Tecnología y Calidad de Vida

SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

TALLER DE REFUERZO Y MEJORAMIENTO PRIMER PERIODO

AREA O ASIGNATURA: INGLÉS

DOCENTE: J. Walter Leal T.

ESTUDIANTE:

GRADO: 7TH (01,02,03,04)

FECHA DE ENTREGA: Por concertar

CONTENIDOS TEMÁTICOS A RECUPERAR

- Uso de presente progresivo.
- Verbos para describir rutinas y actividades diarias.
- Descripción personal
- Use the possessive form ('S, ´, Of)

INDICADORES DE DESEMPEÑO A RECUPERAR

- Comprende rigurosamente información básica en inglés sobre temas relacionados con las actividades cotidianas y entorno escolar.
- Describe hábilmente actividades de la rutina diaria y la de otras personas, utilizando vocabulario y expresiones trabajadas en clase.
- Escucha atentamente y expresa razones propias y de sus compañeros/as durante discusiones grupales, incluso cuando demuestra desacuerdo.

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR

1. Use the pictures to describe the actions kids are doing. Remember to use simple present tense. (Use los cuadros para describir las acciones que están haciendo los niños. Recuerde usar el tiempo presente simple)



a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

e. _____

2. Use the pictures to describe the possession kids . Remember to use (´s, ´ , of). (Use los cuadros para describir la posesión de los niñ@s.

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

e. _____

3. In a mind map, describe yourself. Don't forget the expresión "Who am I" ? (En un mapa mental descríbese. No olvide la expresión "Quién soy yo"?)



COLEGIO TOMAS CARRASQUILLA IED

JORNADA UNICA

PLAN DE MEJORAMIENTO PRIMER PERIODO 2024

GRADO SEPTIMO

AREA: MATEMATICAS

ASIGNATURA: MATEMATICAS

DOCENTES:

ALBERTO RODRIGUEZ

ZENDA COPETE

FREDY JAIMES

GERARDO LEAL

PLAN EN MATEMATICAS PRIMER BIMESTRE ACADEMICO

SECUENCIA DIDACTICA: TODO ACERCA DE LOS NUMEROS ENTEROS

EL ESTUDIANTE PRESENTARA A SU PROFESOR EL CUADERNO TOTALMENTE AL DIA CON TODAS Y CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS CLASE A CLASE DURANTE EL PRIMER PERIODO ACADEMICO.

DEBE PRESENTAR ADEMAS LOS TRABAJOS ESCRITOS Y SU CORRESPONDIENTE SOCIALIZACION

ADEMAS DE TODO LO ANTERIO SE TENDRA EN CUENTA SUS NOTAS DE AUTOEVALUCION Y COEVALUACION DEL PRIMER PERIODO ACADEMICO

SE INCLUYEN TODAS LAS ACTIVIDADES LUDICAS, EJERCICIOS EN CLASE, PRUEBAS ESCRITAS Y TODOS LOS ITEMS DE EVALUACION CONSIDERADOS POR EL DOCENTE TITULAR DE LA CLASE DE MATEMATICAS EN SU RESPECTIVO CURSO.

EXITOS



PLAN DE MEJORAMIENTO PRIMER PERIODO 2024

ASIGNATURA GEOMETRÍA

GRADO SEPTIMO

INDICADORES DE LOGRO

Identifica, clasifica y grafica figuras geométricas según sus características utilizando correctamente la regla y el compás.

INSTRUCCIONES PARA LA ENTREGA

La actividad de mejoramiento debe entregarse en hojas de block cuadrículadas tamaño carta u oficio, bien presentadas y debidamente marcadas con nombre completo y curso.

ACTIVIDADES

Formación complementaria

Consulte y defina en qué consiste la mentalidad de pobreza y cuáles son sus características, luego, realice un pequeño escrito de 10 renglones en donde analice qué actitudes o comportamientos suyos debe mejorar para no caer en este tipo de mentalidad y tener un mejor futuro.

Formación académica

1. Ubique en el plano cartesiano los siguientes puntos

- | | |
|-------------|-------------|
| A. (8, 3) | F. (-4, 5) |
| B. (-4, 7) | G. (0, 0) |
| C. (-9, -6) | H. (-2, 0) |
| D. (0, -1) | I. (7, -1) |
| E. (5, 4) | J. (-6, -7) |

2. En un plano geográfico (Norte, Sur, Este, Oeste) ubique los siguientes vectores:

$\vec{a} = 4u$ en la dirección 45° al sur del oeste

$\vec{f} = 5u$ en la dirección 30° al este del norte

$\vec{b} = 8u$ en la dirección 25° al este del norte

$\vec{g} = 7u$ en la dirección 85° al norte del este

$\vec{c} = 6u$ en la dirección 35° al norte del este

$\vec{h} = 12u$ en la dirección 10° al este del sur

$\vec{d} = 10u$ en la dirección 50° al este del sur

$\vec{i} = 3u$ en la dirección 65° al norte del este

$\vec{e} = 1u$ en la dirección 27° al sur del oeste

$\vec{j} = 2u$ en la dirección 70° al este del sur

3. Dibuje 7 polígonos de diferentes formas. Incluya 2 cóncavos y dos convexos e identifíquelos claramente

4. La suma de los ángulos interiores de un polígono de n lados se puede determinar mediante la fórmula $(n - 2) * 180^\circ$. De acuerdo con la fórmula dada, ¿cuál es la suma de la medida de los ángulos interiores de un **dodecágono**, **cuadrilátero**, un **triángulo**, un **heptágono** y un **hexágono**?



5. Cada uno de los ángulos interiores de un polígono regular de n lados mide
- $$\frac{(n - 2) * 180^\circ}{n}$$

De acuerdo con la fórmula dada, ¿cuánto mide cada uno de los ángulos interiores de un **octágono, tetradecágono, pentágono, hexágono y un eneágono?**

6. ¿Cómo se clasifican los triángulos según la medida de sus lados y la medida de sus ángulos? Explique y dibuje un ejemplo de cada uno.
7. Dos de las propiedades de los triángulos son las siguientes:
- La suma de las medidas de sus ángulos internos es igual a 180°
 - La suma de las medidas de sus ángulos externos es igual a 360°

De acuerdo con la explicación dada, realice 10 ejemplos diferentes (5 de ángulos internos y 5 de ángulos externos) dónde se evidencien claramente las dos propiedades descritas.



COLEGIO TOMÁS CARRASQUILLA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

Comunicación, Tecnología y Calidad de Vida

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

Resolución de Reconocimiento Oficial Resolución No. 2368 del 14 de agosto de 2002

Resolución Media Técnica No. 12-0091 del 06 de noviembre de 2009

DANE 111001032255 NIT. 860.532.556-6

CODIGO ICFES: 216002



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
EDUCACIÓN
Secretaría de Educación

PLAN DE MEJORAMIENTO GRADO SÉPTIMO

PRIMER PERIODO

Ingeniero Óscar Ramírez

Objetivo:

Evaluar los conocimientos vistos en el primer periodo del área de tecnología e informática del grado séptimo.

Electricidad

1. Defina:

- a. Electricidad
- b. Circuito eléctrico
- c. Ley de ohm
- d. Resistencia eléctrica
- e. Intensidad eléctrica
- f. Voltaje o diferencia de potencial

2. Dibuje un circuito eléctrico con sus partes esenciales

3. Desarrolle los siguientes ejercicios de aplicación de la ley de ohm

- a. Calcule la diferencia de potencial que hay entre los extremos de un circuito sabiendo que la resistencia que opone es de 80 ohmios y que la corriente tendrá una intensidad de 4 amperios.
- b. Calcule la resistencia que opone un circuito al paso de una corriente de 100 amperios si entre los dos extremos de los circuitos existe una diferencia de potencial de 30 voltios.
- c. Calcule la intensidad de la corriente eléctrica que atraviesa una resistencia de 90 ohmios si en los extremos del circuito hay una diferencia de potencial de 30 voltios. ¿Y si la resistencia es de 120 ohmios y la diferencia de potencial 4 voltios?

4. Realiza un cuadro comparativo con las diferencias de un circuito en serie y un circuito en paralelo.

5. Resuelva los siguientes circuitos en serie:



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

Calle 74 A # 62 – 44
PBX 2400101- 2407959

colditomascarrasqu12@educacionbogota.edu.co

www.educacionbogota.edu.co

Tel: 3241000 Línea 195



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN



COLEGIO TOMÁS CARRASQUILLA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

Comunicación, Tecnología y Calidad de Vida

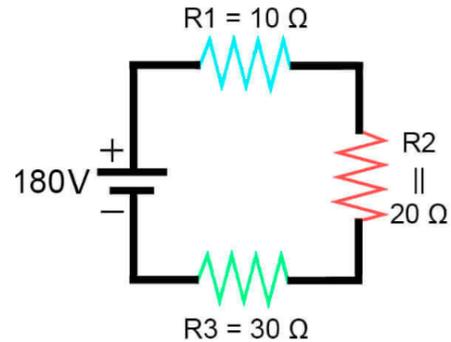
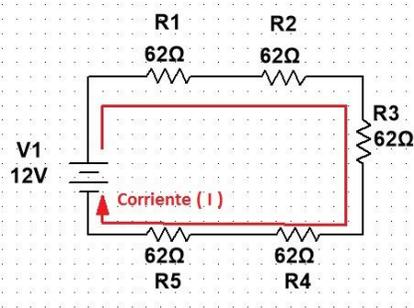
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

Resolución de Reconocimiento Oficial Resolución No. 2368 del 14 de agosto de 2002

Resolución Media Técnica No. 12-0091 del 06 de noviembre de 2009

DANE 111001032255 NIT. 860.532.556-6

CODIGO ICFES: 216002



Tecnología

1. Realiza un cuadro comparativo de los siguientes términos: tecnología, ciencia, técnica.
2. Realiza un mapa mental con las diferencias entre artefacto y herramientas.
3. Escoge un artefacto (el que quieras) as una innovación, dibújala y explícala.
4. Realiza un mapa mental explicando las energías sucias (explicando cada una de las energías)
5. Realiza un mapa mental explicando las energías limpias (explicando cada una de las energías)

Informática:

1. Realiza un mapa mental sobre software y Hardware
2. Realiza un mapa mental sobre el paquete de Office, explicando la utilidad de cada uno de sus programas, dibujando el icono de cada programa
3. Sobre Netiquetas responde:
 - a. ¿Qué es la netiqueta y por qué es importante en la comunicación en línea?
 - b. ¿Cuál es el papel de la netiqueta en la construcción y mantenimiento de relaciones profesionales en línea?
 - c. ¿Qué precauciones se deben tomar al interactuar con extraños en línea?
 - d. ¿Cómo se pueden manejar los conflictos en línea de manera respetuosa y constructiva?
 - e. ¿Cuáles son algunas formas de mostrar respeto hacia los demás en línea?
4. Dibuja la barra de herramientas del programa de office Power point
5. Realiza una presentación en power point sobre los deportes olímpicos, Aplicando la teoría de hipervínculos. Mínimo 40 diapositivas.

El (la) estudiante deberá presentar su cuaderno al día, este deberá estar completo y en buena presentación, contar con las siete prácticas realizadas durante el período 1, es decir, el (la) estudiante **deberá realizar solo aquellas prácticas que NO tenga**, :

- Ilustración propia “Arbol del arte y disciplina artística favorita” (Todo color-material libre)
- Práctica de punto (*cielo estrellado con constelación*)
- Práctica de líneas (*Las de los 3 Rectángulos*)
- Práctica de color *Estrella cromático* con información y por mezcla.
- Práctica de planos (*superposición de planos irregulares y regulares + lo de zentagle- full color-material libre*)
- Práctica y aplicación de todos los elementos del lenguaje visual “El póster” (*Creación propia - Sustentación final en clase el día que se presente bajo indicaciones del docente*)

Fecha máxima: ultima clase antes del 17 de abril

LOGROS

Conoce sobre el póster y el alcance Qué puede tener como recurso visual.

Realiza una creación libremente y en colectivo usando los elementos del lenguaje visual y sustenta su uso en la imagen creada

Reconoce y aplica en diferentes prácticas los elementos del lenguaje visual convirtiéndolos en composiciones propias.

COLEGIO TOMÁS CARRASQUILLA

ÉTICA Y RELIGIÓN

SEPTIMO GRADO

Curso 701

Esta actividad denominada plan de mejora, pretende que usted como estudiante a través del estudio y la reflexión supere las dificultades del primer periodo académico en Ética y Religión . Como recomendación, se sugiere colocar al día su cuaderno, estudiar con detenimiento cada una de las actividades realizadas en clase y desarrollar esta actividad en un espacio adecuado, donde pueda lograr la concentración pertinente. Entregue desarrollado en el cuaderno de Ética.

Docente: Doris Cely López

PLAN DE MEJORAMIENTO PRIMER PERIODO AÑO 2024

LA VIDA ES UN REGALO Y UNA TAREA: SER FELICES

A raíz de mi enfermedad, he tenido tiempo para mirar mi vida y valorar lo que tengo, la clave para entender la propia existencia es verse uno así mismo y descubrir lo esencial y entender que la vida a pesar de sus complicaciones, es un regalo que contiene en sí mismo una tarea: ser felices... alcanzar la felicidad; pero... ¿cuál es el camino para llegar a ella? Lo primero es saber que existe una unidad muy profunda entre nuestro cuerpo y nuestro espíritu. Entre lo exterior, lo que se ve y lo interior, lo que no se ve. El cuerpo expresa a la persona entera.

De nuestra unidad entre cuerpo y espíritu, nacen tres niveles de acción: el nivel espiritual, el nivel físico y el nivel psicológico. El nivel espiritual incluye principalmente pensar y amar, el nivel físico es el más externo. En él no hay libertad, por ejemplo el latido del corazón, la respiración, etc. El nivel psicológico es intermedio, tiene parte de libertad y parte de no libertad; es el nivel de los sentimientos, los estados de ánimo, el carácter.

La relación entre los tres niveles se representa muy bien con un gráfico en forma de triángulo.

Así somos dueños de nosotros mismos: nuestra inteligencia y nuestra voluntad ven lo bueno y mandan al resto (nuestros sentimientos y nuestro cuerpo) que lo sigan. Crecer es la palabra que define nuestra misión como personas. Porque desde el momento mismo de la concepción todo esta presente en nosotros. Pero está presente como la lana de un ovillo enrollado. La naturaleza, con el crecimiento del cuerpo, es la primera que va desenrollando nuestro hilo. Pero somos nosotros también tenemos que desenvolver nuestro hilo interior. Eso quiere decir que tenemos que perfeccionar nuestras cualidades, aprender cosas que nos permitan el crecimiento físico, psicológico y espiritual.

ACTIVIDAD:

1. Del texto anterior, elaboro una lista de 15 palabras y construyo con ellas una sopa de letras
2. Con las palabras ubicadas en la sopa de letras, construyo un texto que resuma el tema.
3. Representa los tres niveles en un triángulo.
4. Por medio de un dibujo expresa tu felicidad.



COLEGIO TOMÁS CARRASQUILLA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL
Comunicación, Tecnología y Calidad de Vida
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO



PLAN DE MEJORAMIENTO

PERIODO: primer

CICLO Tercer grado séptimo

Asignatura Educación física

IH (Intensidad horaria) 36 horas

COMPETENCIAS

- Explico la importancia de una buena forma de correr para la eficiencia del desplazamiento.
- Realizo movimientos de carrera siguiendo las secuencias de zancada y braceo.
- Realizo los ejercicios que desarrollan las capacidades físicas, teniendo en cuenta su condición física.

ACTIVIDADES POSPUESTAS

- Exposición capacidades físicas,
- Calentamiento,
- Ejercicios de velocidad,
- Ejercicios de salto con lazo,
- Ejercicios por intervalos de resistencia,
- Ejercicios de relevos,
- Ejercicio de fuerza abdominal,
- Ejercicios con balón medicinal, y de lanzamientos,
- Ficha antropométrica.

EVALUACION

Desempeño bajo; presentar actividades pospuestas.

Desempeño básico; presentar las actividades en los tiempos acordados con un adecuado nivel.

Plan de mejoramiento 7°

El siguiente plan de mejoramiento recoge los elementos vistos en primer periodo.

1. Si sus deficiencias son por la ficha antropométrica debe realizarla y entregarla.

FICHA ANTROPOMETRICA NOVENO.

1 DATOS GENERALES

NOMBRE	
EDAD	
PESO	
TALLA O ESTATURA	
IMC (índice de masa corporal)	
CURSO	
FECHA	

2 MEDIDAS PERIMETRALES

Parte corporal	medida
CEFALICA	
CUELLO	
BICEPS IZQUIERDO	
BICEPS DERECHO	
MUÑECA IZQUIERDEA	
MUÑECA DERECHA	
TORAX	
CINTURA	
GLUTEO	
CUADRICEPS IZQUIERDO	
CUADRICEPS DERECHO	
GASTRONEMIO IZQUIERDO	
GASTRONEMIO DRECHO	
TOBILLO IZQUIERDO	
TOBILLO DERECHO	

3 MEDIDAS LONGITUDINALES

CABEZA Y CUELLO			
MIEMBRO SUPERIOR IZQUI		MIEMBRO SUPERIOR DERE	
MANO IZQUIERDA		MANO DERECHA	
TRONCO SENTADO			
MIEMBRO INFERIOR IZQUI		MIEMBRO INFERIOR DERE	
PIE IZQUIERDO		PIE DERECHO	
ENVERGADURA			

EVALUACION. _____

- Si sus deficiencias son por la ficha individual de capacidades físicas debe realizarla (En clase) y entregarla.

FICHA DE RENDIMIENTO FISICO. CAPACIDADES CONDICIONALES.								
FECHA:								
CURSO:								
1. DATOS PERSONALES								
1.1 NOMBRE:	1.2 EDAD:	1.3 PESO:	1.4 TALLA:	1.5 IMC:				
2. FRECUENCIA CARDIACA.	C. ENTRADA	EVA	CONTROL 1.	EVA	CONTROL 2.	EVA	CONTROL FINAL	EVA
2.1 En reposo absoluto.								
2.2 En un minuto de actividad.								
2.3 Tres minutos despues de terminar actividad.								
2.4 Porcentaje de trabajo.								
3. TEST DE RESISTENCIA.								
3.1 Test de cooper. 12 minutos.								
3.2 Test de leger.								
3.3 Test de harvard. un minuto.								
3.4 Recorrido cuadro. Un minuto.								
4. TEST DE FUERZA.								
4.1 Abdominal. Un minuto.								
4.2 Dorsal. Un minuto.								
4.3 Brazos en suspensión.								
4.4 Sentadillas. Un minuto.								
5. TEST DE VELOCIDAD.								
5.1 Velocidad de desplazamiento 60 metros.								
5.2 Velocidad de reacción 30 metros(cambio objetos)								
5.3 Mayor número de saltos con soga. Un minuto.								
6. TEST DE SALTO.								
6.1 Longitud a pie firme.								
6.2 Longitud con impulso.								
6.3 Con cuerda en pie izquierdo.								
6.3.1 Con cuerda pie derecho.								
6.4 Ambos pies salto sencillo.								

- Si sus deficiencias son por lectura realice un texto **ESCRITO POR USTED** sobre la importancia de la actividad física en el mundo actual.