



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

## ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión  
Fecha de  
aprobación:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                               |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Área/ asignatura:</b> Educación Física.                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                               | <b>Grado:</b> 5° |
| <b>Período académico:</b> 1 periodo.                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Docente:</b> Wilson Díaz                                   |                  |
| <b>Competencias:</b><br>Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.<br>Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.<br>Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal. |                                                               |                  |
| <b>Descripción de las actividades a desarrollar para los estudiantes de mejoramiento académico:</b>                                                                                                                                                                                            | <b>Fecha de presentación o de desarrollo de la actividad:</b> |                  |
| 1). Convocatoria a las actividades del plan de mejoramiento.                                                                                                                                                                                                                                   | 1). Semana del 16 de marzo al 10 de abril del 2026.           |                  |
| 2). Socialización y Realización del plan de mejoramiento para el primer periodo académico.                                                                                                                                                                                                     | 2). Semana del 23 de marzo al 06 de abril del 2026.           |                  |
| 3). Proceso de entrega y retroalimentación de los planes de mejoramiento.                                                                                                                                                                                                                      | 3). Semana del 07 de marzo al 17 de abril del 2026.           |                  |
| <b>Descripción de las actividades a desarrollar para los estudiantes de profundización académica:</b>                                                                                                                                                                                          | <b>Fecha de presentación o de desarrollo de la actividad:</b> |                  |
| 1). Convocatoria a las actividades del plan de Profundización.                                                                                                                                                                                                                                 | 1). Semana del 16 de marzo al 10 de abril del 2026.           |                  |
| 2.) Socialización y Realización del plan de Profundización para el primer periodo académico.                                                                                                                                                                                                   | 2). Semana del 23 de marzo al 06 de abril del 2026.           |                  |
| 3). Proceso de entrega y retroalimentación de los planes de Profundización.                                                                                                                                                                                                                    | 3). Semana del 07 de marzo al 17 de abril del 2026.           |                  |

## MEJORAMIENTO

### LEER EL SIGUIENTE TEXTO

#### La historia de vida de Nairo Alexander Quintana Rojas

es un ciclista profesional colombiano nacido en Tunja, Boyacá, el 4 de febrero de 1990. Hijo de Luis Quintana y Eloísa Rojas. Su palmarés acumula 35 victorias en el circuito profesional desde el 2009, cuando se tituló Campeón de Colombia.

En 2010 ganó el Tour del Porvenir, la carrera por etapas más importante del ciclismo aficionado. Dominó la Vuelta a Cataluña en 2013 y 2016; la Vuelta a Burgos 2013 y 2014; la Vuelta al País Vasco en 2013 y el Tour de San Luis en 2014. En 2014 se convirtió en el primer latinoamericano y colombiano en ganar el Giro de Italia; una victoria que repitió en 2017. En 2016 ganó el Tour de Romandía y la Vuelta a España. Ha corrido seis veces el Tour de Francia, con los mejores resultados del ciclismo colombiano en toda su historia: segundo lugar en 2013; segundo de nuevo en 2015; tercero en 2016; casilla 12



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

## ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión  
Fecha de  
aprobación:

en 2017, 10 en 2018 y 8 en 2019. Ganó una etapa de la Vuelta a Suiza en 2018. En 2019 se coronó en la subida al Galibier. Ocupa el puesto 61 entre los cien mejores ciclistas de todos los tiempos. Es el cuarto corredor en la historia que logra hacer podio en tres grandes vueltas de forma consecutiva.

Aunque nació en Tunja, la capital del departamento de Boyacá, Nairo Quintana creció en una vereda rural del municipio de Cómbita. El uso de la bicicleta se volvió una necesidad luego de que su padre, un productor campesino, sufriera un accidente automovilístico. A los 15 años, la bici era su medio de transporte para ir y volver a la escuela, ubicada a 21 kilómetros de su casa. En una ocasión, para ayudar, debió remolcar la bicicleta de su hermana con una cuerda, y tirar él solo de ambos con la fuerza de sus piernas. En las cuestas pronunciadas que abundan por las carreteras de Boyacá, Nairo conoció el desafío que implica enfrentar la gravedad. Así descubrió que tenía gran fuerza y un talento especial para escalar.

Quintana se estrenó en 2008 en la categoría amateur con el equipo Boyacá es para Vivirla. Allí el técnico Vicente Belda lo descubrió y le ofreció un contrato cuando apenas tenía 19 años. Sus pruebas de esfuerzo dieron resultados extraordinarios, y tuvieron que repetirlas para verificar que las cifras eran verídicas. En 2010 Quintana pasó a las filas de la escuadra Colombia es Pasión.

En 2010, con su victoria en la carrera más importante para aficionados, el Tour del Porvenir (incluidas las dos últimas etapas), Quintana debutó en Europa y empezó su larga racha de victorias en el ciclismo internacional. Esa prueba se considera una suerte de Tour de Francia para corredores menores de 23 años. La perseverancia, y un talento natural forjado por encima de los tres mil metros de altura sobre el nivel del mar, han sido fundamentales. En una entrevista ofrecida al diario El Heraldo dijo: “La salud no me ha ayudado mucho, hoy he sufrido un poco de la tos, espero recuperarme. Cuando se cansan las piernas, se pedalea con el corazón. Vamos a darlo todo hasta el final”.

En 2012 se produjo la gran oportunidad, cuando firmó su primer contrato por dos años con el equipo español Movistar, en el World Tour, la primera división del ciclismo profesional. Quintana llegó al Movistar para apoyar al jefe de filas, Alejandro Valverde, pero con el tiempo demostraría mayores capacidades, convirtiéndose en líder del equipo. Con esa escuadra conseguiría sus mayores logros deportivos: victorias en el Giro de Italia y en la Vuelta a España, y tres podios en el Tour de Francia, cuyo campeonato hasta ahora se le ha resistido. En 2012 ganó la carrera Critérium del Dauphiné, su primera victoria en el circuito World Tour.

En 2013 Nairo debuta en el Tour de Francia. Su jefe, Valverde, pierde tiempo debido a una avería mecánica y el colombiano recibe la oportunidad de liderar la escuadra. En esa oportunidad gana la etapa 20 de la carrera, su primera en la gran vuelta francesa. Al final sería el mejor joven y alcanzaría el segundo puesto. Así Quintana repitió el logro de Fabio Parra, otro colombiano que alcanzó el podio en 1988.

Si algún día Nairo Quintana consigue ganar el Tour de Francia se convertirá en el octavo ciclista que termine como campeón en las tres grandes vueltas ciclistas. Con Movistar ganó además la Vuelta a Murcia, la Ruta del Sur y el Giro de Emilia en 2012. Luego, en 2013, venció en la Vuelta al País Vasco y la Vuelta a Burgos. En 2014 ganó el Tour de San Luis, el Giro de Italia y repitió en la Vuelta a Burgos. En 2015 sumó a su palmarés la Tirreno-Adriático. En 2016 ganó la Vuelta a Cataluña, el Tour de Romandía, la Ruta del Sur y la Vuelta a España. En 2017 venció en la Vuelta a la Comunidad Valenciana y repitió en la Tirreno-Adriático.

En marzo de 2019, cuando pedaleaba la tercera etapa de la Vuelta a Cataluña junto a Egan Bernal, impuso un nuevo récord: 33 minutos y 10 segundos tras recorrer 12,1 kilómetros en el ascenso al puerto de Vallter.

Nairo ha demostrado solvencia a lo largo de una carrera repleta de victorias. En tiempos en que el ciclismo sigue bajo la lupa por los casos de dopaje que no dejan de aparecer, él se ha declarado en contra de esta vieja práctica. En una entrevista con La W, Quintana comparó el dopaje con la corrupción: “Es hacer trampa, y el que hace trampa debe pagar. He tenido que alejarme de malas amistades porque no quiero caer [...]. Los que trabajan con doping saben que van a caer. Ahora esto está muy reglamentado. Es una tontería”.



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

## ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión  
Fecha de  
aprobación:

- 1) Elabora en una hoja block, un mapa mental en el que esté la importancia de la práctica de un deporte en la vida y cómo este le ayudo a Cristiano Ronaldo en convertirse en el mejor exponente de Fútbol mundial.
- 2) Escribe en la parte de atrás de la hoja block ¿Por qué es importante que el ser humano tenga una motricidad adecuada en la vida?
- 3) Llena la siguiente tabla de alimentación saludable, que invitan muchos de los deportistas de alta competencia para el sano desarrollo de los hábitos saludables:

| ALIMENTOS NO RECOMENDABLES | ALIMENTOS SALUDABLES  |
|----------------------------|-----------------------|
| <b>Ejemplo:</b> Gaseosas.  | <b>Ejemplo:</b> Agua. |
|                            |                       |
|                            |                       |
|                            |                       |
|                            |                       |

### PROFUNDIZACIÓN

- 1) Realiza la siguiente consulta en hojas de Block:
  - a) Reglas y Normas del Voleibol.
  - b) Reglas y Normas de Fútbol.
  - c) Reglas y Normas de Baloncesto.