
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: PLANES DE MEJORAMIENTO</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 1 de 1</b>

<b>ASIGNATURA /AREA/ NÚCLEO</b>	LUDICA	<b>GRADO:</b>	SEPTIMO
<b>PERÍODO</b>	1	<b>AÑO:</b>	2026
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE</b>			

### DESEMPEÑOS:

Conoce los elementos que diferencia el juego del Deporte.  
 Realiza juegos de Coordinación Rítmica que le permiten mejorar su coordinación Motriz.  
 Realiza juegos diversos con gran habilidad.  
 Reconoce las actividades Lúdicas cotidianas del ser Humano.

### ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR INCLUYENDO BIBLIOGRAFIA DONDE SE PUEDA ENCONTRAR INFORMACIÓN:

1. Realizar lectura del siguiente texto.
2. Realizar un mapa conceptual, síntesis o ideas principales del texto.
3. Escribe 5 deportes y 5 juegos, describe que beneficios da al ser humano cuando se practica.
4. Escribe 5 cambios que se generen el cuerpo y sus sistemas a partir de la práctica de la actividad física.
5. Reflexiona y escribe 5 hábitos saludables que puedas incorporar a tu vida, desde la práctica de la actividad física o el deporte.
6. Consulta un ritmo folclórico de una región colombiana y explícalo.
7. Describe un juego y aplícalo en la clase de lúdica.

### Actividad Física

La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que hace trabajar los músculos y requiere más energía que el reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, hacer yoga y hacer trabajos de jardín son algunos ejemplos de actividad física; incluyen actividades aeróbicas, de fortalecimiento muscular, de fortalecimiento óseo, de equilibrio y de flexibilidad. El ejercicio es una actividad física planificada y estructurada, como levantar pesas, tomar una clase de gimnasia aeróbica o jugar un deporte en equipo. La actividad física es buena para muchas partes del cuerpo. Este tema se centra en los beneficios para el corazón y los pulmones, y le ofrece consejos para empezar y para mantenerse activo. La actividad física es una parte de un estilo de vida saludable para el corazón. Un estilo de vida saludable para el corazón también implica una dieta saludable para el corazón, tratar de mantener un peso saludable, manejar el estrés y dejar de fumar.

Estar físicamente activo es una de las mejores maneras de cuidar la salud del corazón y los pulmones. Muchas personas no hacen suficiente actividad. La buena noticia es que incluso pequeñas cantidades de actividad física son buenas para la salud. Cuanta más actividad se hace, mayores son los beneficios.

Muchas personas se desaniman porque creen que sólo el ejercicio vigoroso y la práctica de deporte constituyen una actividad sana. Nada más lejos de la realidad; se puede conseguir efectos beneficiosos sustanciales de la actividad regular sin necesidad de comprar equipos especiales, sin sudar mucho y sin tener aptitudes deportivas.

Existen pruebas científicas sólidas que demuestran que la actividad física de intensidad moderada equivalente a caminar a paso ligero durante 30 minutos al día, casi todos los días de la semana, es suficiente para lograr un efecto beneficioso real: mejorar la salud y prevenir las enfermedades. Si esto se une a una dieta sana y equilibrada en sus nutrientes y número de calorías, se están poniendo las bases para disfrutar de una buena salud.

La actividad regular también ayudará a verse mejor y a sentirse mejor. Si se combina con una dieta equilibrada, la actividad regular ayudará a mantener un peso saludable. Incluso puede estimular la autoestima y reducir el riesgo de depresión.

#### ¿Cuánto ejercicio se necesita?

Para los adultos, la actividad física regular y de intensidad moderada es aquella que consume unas 200 calorías adicionales al día, casi todos los días de la semana. Equivale a alrededor de 30 minutos de actividad (por ejemplo, caminar 3 kilómetros a paso ligero), que harán entrar en calor y cansarse ligeramente. Mientras se realiza una actividad moderada, se podrá hablar sin tener que parar a recobrar el aliento.

Si se lleva mucho tiempo inactivo y esos 30 minutos de actividad al día parecen demasiado, no hay que desanimarse: se pueden sustituir por sesiones de 10 minutos.

Es posible lograr el objetivo de los 30 minutos introduciendo unos sencillos cambios en la vida cotidiana, sin necesidad de apuntarse a un gimnasio o de correr un maratón.

#### ¿Qué es el deporte?

El deporte se define como cualquier actividad física, ya sea realizada individualmente o en grupo, realizada de acuerdo con ciertas reglas. Se puede realizar por diversión, recreación o competencia y, finalmente, se puede enseñar a nivel aficionado o profesional utilizando herramientas y equipos diseñados para la práctica.

#### ¿Qué es el juego?

Un juego es cualquier actividad hecha para el entretenimiento o la educación que no requiere un entrenamiento especial para jugar. Aunque los juegos también tienen reglas y normalmente el ganador es el que gana, la competencia no es un requisito; hay juegos tradicionales que se transmiten de generación en generación a través de la cultura popular.

#### ¿Qué diferencias hay entre el deporte y el juego?

- El deporte implica una competitividad más seria que el juego.
- El deporte suele institucionalizarse de forma legal, mientras que el juego no.
- Un juego es visto como una forma de diversión, recreación o entretenimiento. El deporte es una actividad profesional.
- Si bien ambos implican reglas concretas, en el deporte estas reglas no son flexibles, especialmente si este se disputa a nivel profesional.
- El deporte requiere de espacios específicos para realizarse, mientras que el juego no.
- En el juego, el esfuerzo desarrollado tiende a ser menor y depende más de la actitud que de la preparación. En el deporte, en cambio, la aptitud, la preparación y la intensidad determinan el nivel del competidor.

## **BIBLIOGRAFIA**

Conoce la diferencia entre deporte y juego

Cuentanos Honduras

<https://honduras.cuentanos.org> > articles

## **METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN**

Se dará al estudiante una asesoría sobre la ejecución del plan de mejoramiento, resolviendo dudas pertinentes al mismo.

Se hará socialización y sustentación de las actividades realizadas.

**OBSERVACIONES:** Es importante realizar el trabajo de forma personal, consiente de la responsabilidad y compromiso.

Si en el momento de la elaboración se presentan inquietudes, puedes acudir a la docente, de forma presencial o por correo. [paolamejia@iehectorabadgomez.edu.co](mailto:paolamejia@iehectorabadgomez.edu.co)

Se debe realizar en hojas de block, letra clara, a mano y sin tachones.

<b>FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO</b>	<b>FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN</b>
Mayo de 2026	Mayo de 2026
<b>NOMBRE DEL EDUCADOR(A)</b> PAOLA ANDREA MEJIA CASTRILLON	<b>FIRMA DEL EDUCADOR(A)</b> PAOLA ANDREA MEJIA CASTRILLON
<b>FIRMA DEL ESTUDIANTE</b>	<b>FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA</b>