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

ASIGNATURA /AREA/ NÚCLEO	NÚCLEO LUDICO RECREATIVO	CLEI	2
PERÍODO	1	AÑO:	2026
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

LOGROS /COMPETENCIAS:

- identifica el trazo de líneas planas y el manejo de regla importante para mejorar la escritura y el dibujo.
- comprende e interpreta la teoría de la educación física junto con ejercicios de calentamiento dentro de un circuito como aprendizaje para su conocimiento y mejor su estilo de vida saludable.
- Practica actividades físicas para mejorar su estado físico y buenos hábitos

TEMA MANEJO DE REGLA Y LINEAS.

¿QUE ES UNA REGLA? Es un instrumento de medida que permite realizar trazos precisos académicamente se utiliza en matemáticas para hacer figuras exactas y en el dibujo técnico permite de igual forma una buena medida y estéticamente los dibujos son más geométricos.

Actividad:

Analizando los conceptos dados y observando los ejemplos que se muestran anteriormente.

Realiza en hojas de bloc las siguientes planas utilizando la regla y colores si así lo deseas.

- + Realiza una plana de líneas horizontales de 1 centímetro de distancia una de la otra.
- + Realiza una plana de líneas verticales de 1 centímetro de distancia una de la otra.
- +Realiza una plana de líneas diagonales de 1 centímetro de distancia una de la otra.
- + Realiza un dibujo libre utilizando las diferentes clases de líneas.

Toma como referencia las siguientes imágenes



EDUCACION FISICA

La educación física es aquella disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo humano, ayudando a la formación integral de cada ser humano. eligiendo siempre en positivo.

Actividad:

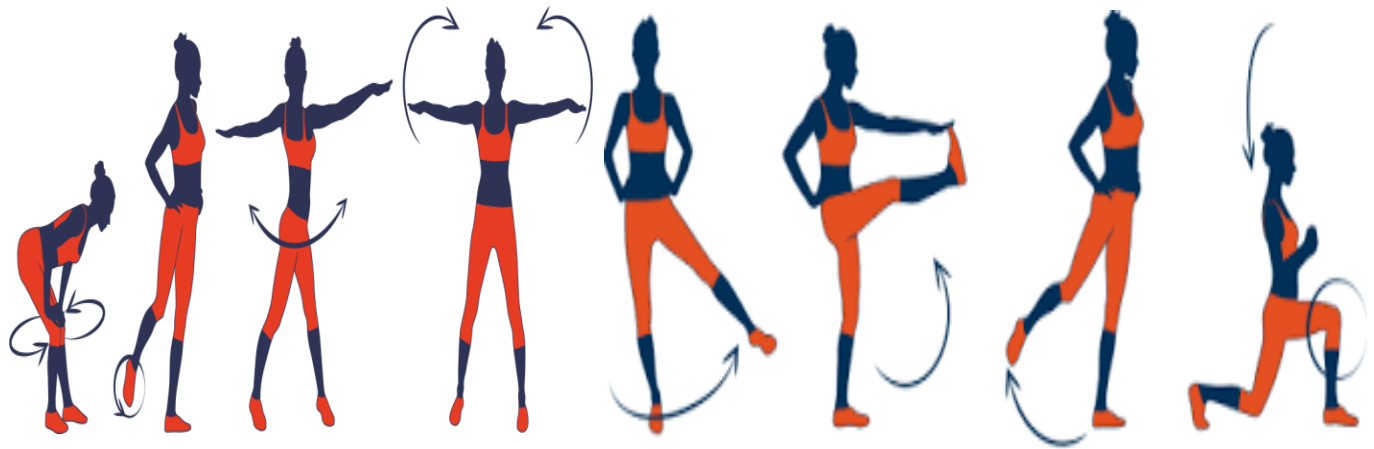
Contesta con honestidad el siguiente cuestionario donde podrás identificar personalmente como estas a nivel físico social.

1. Nombre:
2. Edad:
3. Estatura:
4. Peso:
5. Sexo:
6. Tipo de sangre:
7. Consume sustancias psicoactivas, sí o no:
8. Enfermedades familiares:
9. Enfermedades que sufre:
10. Medicamentos que consume, cuales:
11. Que deporte o actividad física realiza y con qué frecuencia:
12. Numero de vasos de agua que consume al día:
13. Escribe 5 hábitos negativos que tengas:
14. Escribe 5 hábitos positivos que tengas:
15. Escribe 5 hábitos que quisieras tener para mejorar tu salud física y mental:

TEMA CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO El calentamiento es el conjunto de actividades o ejercicios, de carácter general primero y específico después, que se realizan previamente a toda actividad física que requiera un considerable esfuerzo, para poner en marcha todos los órganos de nuestro cuerpo.

Actividad Práctica

1. Escribe en el cuaderno el concepto de calentamiento.
2. Dibuja y colorea la siguiente secuencia de ejercicios de estiramiento y calentamiento.



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. liliavides@iehectorabadgomez.edu.co

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

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO	FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN
NOMBRE DEL EDUCADOR(A)	FIRMA DEL EDUCADOR(A)
FIRMA DEL ESTUDIANTE	FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA