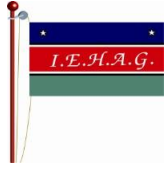


|                                                                                   |                                                    |        |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA<br/>HECTOR ABAD GOMEZ</b> |        |  |
|                                                                                   | Proceso: CURRICULAR                                | Código |                                                                                     |
| Nombre del Documento: Plan de mejoramiento                                        |                                                    |        | Versión 01                                                                          |
|                                                                                   |                                                    |        | Página 1 de 1                                                                       |
|                                                                                   |                                                    | GRADO: | CLEI 3                                                                              |
| PERÍODO                                                                           | Uno                                                | AÑO:   | 2026                                                                                |
| NOMBRE DEL ESTUDIANTE                                                             |                                                    |        |                                                                                     |

### LOGROS /COMPETENCIAS:

- Sensibilidad
- Apreciación artística
- Comunicación
- La educación física
- El calentamiento
- El acondicionamiento físico

### ACTIVIDADES PRÁCTICAS

Realizar proposiciones mentefactos conceptuales seguir instrucciones y utilización de flujogramas.

- Crear propositivamente de acuerdo con las manifestaciones deportivas, artísticas o técnicas según el nivel.
- Sustentación del taller evaluativo que se entregará para el cierre del plan de mejoramiento.

### RECURSOS:

- Notas de los conocimientos abordados en el trimestre
- Libros taller como complemento de los conocimientos del trimestre
- Hojas de block base 30

### ACTIVIDAD 1

#### Lee atentamente el siguiente cuento:

*Había una vez un pueblo llamado "Villa Silencio", donde nadie sabía hablar. Sin embargo, sus habitantes eran los más comunicativos del mundo. El pequeño Leo, por ejemplo, cuando estaba feliz, no decía "estoy contento"; él tomaba sus tizas de colores y dibujaba soles gigantes y flores brillantes en las paredes, llenando las calles de alegría visual.*

*Su amiga Mía prefería el movimiento. Si se sentía enérgica, saltaba y giraba como un torbellino, creando una danza que contagiaba entusiasmo a quien la viera. En la plaza central, el abuelo Julián tocaba un tambor de madera; si el sonido era suave, todos sabían que era hora de descansar, pero si era fuerte y rápido, ¡significaba que había una fiesta cerca!*

*Un día, un viajero llegó y preguntó asombrado: "¿Cómo se entienden si nadie habla?". Leo sonrió, tomó un pincel y le pintó un corazón en la mano, mientras Mía le daba un abrazo musical con sus cascabeles. El viajero entendió entonces que el corazón tiene muchos idiomas y que, para expresar quiénes somos, solo necesitamos un poco de imaginación.*

1. Escribe un resumen con las ideas más importantes del cuento:
2. ¿Por qué crees que el dibujo de un corazón en la mano fue suficiente para que el viajero entendiera el mensaje?
3. ¿Qué dibujo harías y qué colores usarías para expresar cómo te sientes? Elabóralo.
4. ¿Cómo se movería tu cuerpo para representar:
  - La calma: \_\_\_\_\_
  - La tristeza: \_\_\_\_\_
5. Preferencias expresivas  
¿Cuál de los lenguajes expresivos (dibujo, baile, música, teatro o mímica) prefieres para mostrar quién eres? ¿Por qué?
6. Piensa en las emociones que sientes con mayor frecuencia:
  - Dibuja un rostro para cada emoción.
  - Describe cómo actúas cuando sientes cada una.
  - Colorea tus dibujos.

## ACTIVIDAD 2:

### Lee el siguiente texto sobre la música.

La música es el arte de combinar los sonidos y el silencio de una forma organizada y agradable para nuestros oídos. Es como un lenguaje mágico que no necesita palabras para contarnos historias o hacernos sentir emociones, como alegría, calma o entusiasmo. Se compone de tres elementos principales: el **ritmo**, que es el latido o pulso de la canción; la **melodía**, que es la parte que podemos cantar o silbar; y la **armonía**, que es cuando varios sonidos suenan bien al mismo tiempo.

Para crear música, usamos nuestra voz, instrumentos musicales o incluso objetos de la vida diaria y herramientas tecnológicas. Desde los tiempos más antiguos, los seres humanos han usado la música para celebrar, comunicarse y compartir su cultura con los demás. Cuando escuchas tu canción favorita, tu cerebro y tu corazón se ponen a trabajar juntos, demostrando que la música es una de las creaciones más asombrosas del ingenio humano.

1. Concepto de música  
Según el texto, ¿qué es la música? Escríbelo con tus propias palabras:
2. Elementos de la música

Completa:

- a) Ritmo: \_\_\_\_\_
- b) Melodía: \_\_\_\_\_
- c) Armonía: \_\_\_\_\_

3. ¿Qué emoción te produce tu canción favorita? Explica por qué:

### ACTIVIDAD 3

#### Educación Física y Bienestar

1. Superhéroe activo

Dibuja un superhéroe o superheroína en tu cuaderno.

Alrededor, escribe 3 “superpoderes” que te brinda la Educación Física (según el texto).

2. Bienestar emocional

Las endorfinas **son conocidas como las hormonas de la felicidad.**

Escribe tres momentos en clase de Educación Física en los que te hayas sentido feliz o relajado:

- M1: \_\_\_\_\_
- M2: \_\_\_\_\_
- M3: \_\_\_\_\_

3. Convivencia (Semáforo del comportamiento)

Dibuja un semáforo y escribe:

-  Verde: Una acción de trabajo en equipo
-  Amarillo: Una norma importante
-  Rojo: Una conducta que debemos evitar cuando perdemos

### ACTIVIDAD 4

#### El cerebro en acción

Dibuja un cerebro en el centro de la hoja y escribe:

“¡A movernos para aprender!”

Luego, añade tres flechas con estos beneficios:

- Concentración
- Memoria
- Creatividad

2. Sedentarismo vs actividad física

Completa la tabla:

| Sedentarismo | Actividad para reemplazarla |
|--------------|-----------------------------|
|--------------|-----------------------------|

|          |       |
|----------|-------|
| 1. _____ | _____ |
|----------|-------|

|          |       |
|----------|-------|
| 2. _____ | _____ |
|----------|-------|

|          |       |
|----------|-------|
| 3. _____ | _____ |
|----------|-------|

### Recomendaciones en Educación Física

- Hidratación constante
- Uso de ropa y calzado adecuado
- Protección solar (si es al aire libre)
- Informar al docente sobre incapacidades médicas

### ACTIVIDAD 5 Habilidades de locomoción

Son movimientos que permiten desplazarse de un lugar a otro.

Ejemplos:

- Caminar
- Correr
- Saltar
- Reptar o gatear
- Trepas

Escribe un ejemplo cotidiano para cada movimiento:

1. Caminar: \_\_\_\_\_
2. Correr: \_\_\_\_\_
3. Saltar: \_\_\_\_\_
4. Reptar/gatear: \_\_\_\_\_
5. Trepas: \_\_\_\_\_

### OBSERVACIONES:

|                              |                                      |
|------------------------------|--------------------------------------|
| FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO | FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN |
| NOMBRE DEL EDUCADOR(A)<br>   | FIRMA DEL EDUCADOR(A)                |
| FIRMA DEL ESTUDIANTE         | FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA           |