
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Planes de mejoramiento		Versión 01	Página 1 de 1

ASIGNATURA /AREA/ NÚCLEO	Núcleo lúdico-recreativo Educación física, artística y lúdica	GRADO:	P101, P102, P103, P104 Modelo pensar.
PERÍODO	1	AÑO:	2026
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

DESEMPEÑOS:

Identifico y explico las habilidades motrices básicas, como correr, saltar y lanzar, comprendiendo su importancia en mi desarrollo físico y en actividades deportivas.

Realizo movimientos básicos de manera coordinada y eficiente, adaptándolos a diferentes juegos y situaciones dentro y fuera de la clase.

Diseño actividades o juegos que integren habilidades motrices básicas, demostrando creatividad y aplicando lo aprendido en la práctica.

Trabajo en equipo en actividades físicas, respetando las opiniones de mis compañeros y colaborando para alcanzar los objetivos comunes.

Reflexiono sobre mi desempeño, identificando mis fortalezas y áreas de mejora en la ejecución de habilidades motrices básicas para avanzar en mi desarrollo físico.

Desarrolla las habilidades para expresarse movilizandolos propios recursos creativos y para apreciar y disfrutar con las distintas manifestaciones del arte y de la cultura. Construyo ejercicios creativos en torno a la imagen empleando diferentes técnicas.

Transformo ejercicios en torno a la imagen con mis ideas y experiencias. Utilizo elementos y materiales de la vida cotidiana y los transforma en expresiones artísticas.

Reconoce que el significado atribuido al uso del color no es fijo, sino que depende del contexto cultural, social y comunicativo.

Aplica la teoría del color (círculo cromático, temperatura y armonía) para crear composiciones que reflejen estados de ánimo y emociones específicas.

Valora las diferentes interpretaciones artísticas de sus compañeros y participa en procesos de estudio utilizando el lenguaje artístico adecuado.

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

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA.

ACTIVIDAD #1

Basado en el documento: Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio, que está en el siguiente link: <https://www.efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>

Realizar la lectura del documento y completar los campos del siguiente cuadro:

¿CÓMO SE DEFINEN LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS?

¿Cómo se clasifican las habilidades motrices básicas?

¿Qué es el aprendizaje motor?

¿Qué son las destrezas motrices?

¿Qué son las tareas motrices?

¿Cuáles son las características de las habilidades motrices básicas?

¿Cómo evolucionaron las habilidades motrices básicas?	¿Cuáles son las principales características de La coordinación y el equilibrio como capacidades perceptivas motrices?	¿Cuál es la definición de coordinación?	¿Cuál es la definición de equilibrio?
Realiza un dibujo de un ejercicio relacionado con la capacidad de la fuerza:	Realiza un dibujo de un ejercicio relacionado con la capacidad de la resistencia:	Realiza un dibujo de un ejercicio relacionado con la capacidad de la velocidad:	Realiza un dibujo de un ejercicio relacionado con la capacidad de la flexibilidad:

--	--	--	--

Escribe 5 conclusiones sobre la lectura del documento:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

BIBLIOGRAFIA:

<https://www.efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>

ACTIVIDAD #2:

Escribe el siguiente texto y desarrolla la actividad.

MOVIMIENTO: EL PODER DE LA LOCOMOCIÓN.

Las habilidades motrices básicas son movimientos fundamentales que nos permiten interactuar con el mundo: caminar, correr, saltar y mover nuestro cuerpo de un lugar a otro. Estas habilidades no son exclusivas del deporte, sino que las usamos todo el tiempo, desde levantarnos de la cama hasta jugar con nuestros amigos o subir las escaleras en la escuela.

Dentro de las habilidades motrices, un grupo importante son las habilidades locomotrices, que consisten en acciones donde llevamos nuestro cuerpo de un punto a otro. Esto incluye caminar tranquilamente, correr rápido, saltar al frente o incluso galopar como si fuéramos caballos. Estas destrezas ayudan a nuestro corazón, fortalecen nuestras piernas y mejoran nuestra coordinación general.

Cuando practicamos estas habilidades, también estamos mejorando la coordinación muscular, que es la forma en la que nuestros músculos y nuestro cerebro trabajan juntos para realizar movimientos fluidos y controlados. Por ejemplo, al correr, nuestros brazos y piernas deben coordinarse para avanzar sin perder el equilibrio.

El desarrollo de estas habilidades no sucede de un día para otro, sino que mejora con la práctica y la repetición. A medida que tú y tus compañeros realizan más actividades locomotrices, serán más rápidos, más equilibrados y más seguros en sus movimientos, lo que también puede ayudarles a disfrutar más los deportes y los juegos

Actividad "Mapa de mi movimiento"

1. En el centro de la hoja escriben el título grande: MAPA DE MOVIMIENTO
2. En la hoja dibuja las siguientes acciones locomotrices:
 - a) Caminando de la casa a la escuela.
 - b) Corriendo en el parque.
 - c) Saltando un obstáculo.
 - d) Trepando en un juego.
 - e) Gateando en un reto.
 - f) Deslizándose en el piso.
 - g) Trotando en educación física.
3. Coloréalos.

ACTIVIDAD #3

Escribe el siguiente cuadro y desarrolla la actividad.

Cuadro comparativo: Actividad física, Deporte y Ejercicio físico.

Aspecto	Actividad Física	Deporte	Ejercicio Físico
¿Qué es?	Es cualquier movimiento corporal generado por los músculos, produciendo un gasto de energía.	Es toda actividad física acompañada de normas y reglas.	Es una acción programada y repetitiva con el fin de optimizar o mejorar la forma física.
Principales características	Se realiza de forma habitual y frecuente y se convierte en parte de un estilo de vida.	Es regulado y se realiza bajo un conjunto de reglas que forman la base de la disciplina.	Diseño y planificación del ejercicio.
	Nos centramos en el movimiento más que en los resultados.	Es de carácter competitivo.	Se establece a partir de una rutina.
	Permite relacionarse con otras personas.	Comunica valores a través de su práctica.	Tiene duración o tiempo en la ejecución de los ejercicios.
	Incluye elementos recreativos.	Mejora la calidad de vida.	Se establecen objetivos.

Aspecto	Actividad Física	Deporte	Ejercicio Físico
	Se adapta a características individuales.		
Finalidades	Contribuir a la prevención y gestión de enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, entre otras.	El objetivo es el mejoramiento de la condición física o lograr resultados en competiciones.	Mejorar las capacidades físicas y ayudar a que los sistemas funcionen de forma correcta.
Beneficios	Control del peso. Reduce los riesgos para la salud. Mejora las habilidades para desarrollar actividades diarias. Aumenta la posibilidad de vida.	Mejora la salud. Reduce la presión arterial. Mejora la condición aeróbica. Mejora la fuerza y la resistencia muscular. Mejora la flexibilidad y el rango de movimiento.	Mejora la calidad del sueño. Aumenta la energía. Mejora la salud sexual. Mejora la capacidad de aprendizaje y diversas funciones cognitivas. Menor riesgo de enfermedades.
Ejemplos	Caminar al colegio. Subir escaleras. Barrer o trapear. Bailar en una fiesta. Cargar el mercado. Jugar en el recreo. Mover muebles. Ayudar a pintar una casa. Jugar con el perro.	Fútbol. Baloncesto. Natación. Ciclismo. Balonmano. Voleibol. Taekwondo. Tenis de mesa. Atletismo. Boxeo.	Entrenamiento funcional. Fuerza con pesas. Circuitos. Intervalos. Sesión de cardio. Fortalecimiento. Plan de entrenamiento.

Preguntas de análisis y reflexión.

¿Qué es la actividad física y por qué es importante incluirla en la vida diaria de las personas? Explica con tus propias palabras.

¿Cuál es la diferencia principal entre actividad física, deporte y ejercicio físico? Menciona al menos una característica de cada uno.

¿Por qué el deporte se considera una actividad reglamentada? Explica qué papel cumplen las reglas dentro de su práctica.

Menciona tres beneficios de realizar actividad física de manera frecuente y explica cómo estos ayudan a mejorar la salud.

¿De qué manera el ejercicio físico contribuye a mejorar las capacidades físicas del cuerpo? Da un ejemplo.

Escribe tres ejemplos de actividad física que una persona pueda realizar en su vida cotidiana sin necesidad de practicar un deporte.

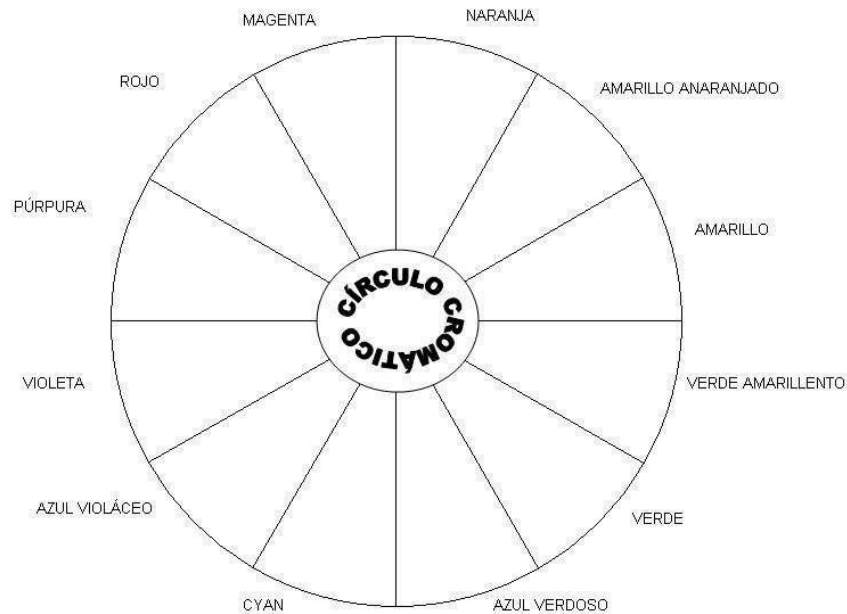
¿Qué valores o aprendizajes se pueden desarrollar a través del deporte? Explica por qué son importantes para la convivencia.

¿Por qué es importante mantener un estilo de vida activo desde la niñez o la juventud? Explica cómo esto puede influir en la calidad de vida en el futuro.

ASIGNATURA: ARTISTICA:

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

1. Consultar: sobre que es la teoría del color y psicología de color.
2. Realiza 3 dibujos con tipos de líneas y aplica color.
3. Realiza el siguiente círculo cromático



4. Escriba las características de: los colores complementarios, los colores análogos.
5. Defina y clasifique los colores que tienen que ver con la temperatura.
6. Pintar paisaje con, colores fríos. y luego con colores cálidos. (el paisaje se saca de internet dos veces y se pinta). Aplique bien el color.
7. Pintar dos Mándalas con colores: - uno con colores análogos. y el otro con colores complementarios más la ayuda del negro.
8. Defina y escriba las cualidades o dimensiones del color
9. Defina, ¿Qué es contraste?
10. Escriba el significado de los siguientes Contrastes:
 - a. Contraste de Temperatura,
 - b. Contraste de Color,
 - c. Contraste Simultaneo,
 - d. Contraste de Complementarios,
 - e. Contraste tonal.

NOTA: Las actividades deben ser escritas a mano con puño y letra del estudiante. Se deben entregar en hojas de block tamaño carta.

ASIGNATURA: LUDICA.

ACTIVIDAD #1:

1. Investiga ¿Qué son las dinámicas?
2. ¿Cuántos tipos de dinámicas existen?

Tipos de Juegos: Los juegos pueden clasificarse atendiendo a distintos criterios. A la hora de programar, se dividirán en: Juegos de Exterior: también llamados al Aire Libre, que requieren de espacios amplios o que incluyen elementos que desaconsejan su realización en el interior. Juegos de Interior: que no están sujetos a ningún condicionamiento de espacio.

3. Describe los siguientes juegos, mencionando su historia o como surgieron, las características y reglas y un dibujo de cada uno: ajedrez, dominó, uno, parques, cartas.

ACTIVIDAD #2:

Escribe el siguiente texto y desarrolla la actividad.

LA LUDICA COMO UN CAMINO AL APRENDIZAJE.

La lúdica es una forma de aprender y relacionarnos con el mundo a través del juego, el movimiento, la creatividad y la imaginación. No se trata solo de divertirse, sino de vivir experiencias que permiten expresar emociones, fortalecer la confianza, estimular la participación y favorecer el aprendizaje significativo. En los espacios lúdicos, las personas interactúan, se comunican, toman decisiones y resuelven situaciones de manera espontánea y libre.

El juego, como manifestación de la lúdica, promueve valores como el respeto, la cooperación, la empatía y el trabajo en equipo. A través del juego se desarrollan habilidades físicas, sociales y cognitivas, se estimula la autonomía, la motivación y el pensamiento creativo, y se fortalece la convivencia. La lúdica y el juego permiten aprender haciendo, sentir placer por aprender y construir conocimiento desde la alegría, el reto y la exploración.

Ahora extrae palabras clave y luego construir los acrósticos de “LÚDICA” y “JUEGO”

ACTIVIDAD #3:

Escribe el siguiente texto y desarrolla la actividad.

Conceptualización de la lúdica.

La actividad consiste en buscar el significado de las siguientes palabras relacionadas con la lúdica.

1. Juego
2. Recreación
3. Creatividad
4. Imaginación
5. Diversión
6. Participación
7. Motivación
8. Interacción

9. Cooperación
10. Competencia
11. Expresión
12. Movimiento
13. Exploración
14. Integración
15. Aprendizaje
16. Socialización
17. Espontaneidad
18. Dinámica
19. Entretenimiento
20. Experiencia.

Ahora con estas palabras debes crear una **SOPA DE LETRAS** con 20 columnas verticales y 20 columnas horizontales, resalta o colorea las palabras.

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

Artística: Sustentación trabajo escrito de manera verbal. Exposición de los carteles realizados. Indagación de forma oral de los conceptos básicos del tema visto en el periodo.

Educación física: Las actividades del plan de mejoramiento deben ser presentadas por escrito es decir a mano, no se permite que estén elaboradas a computador.

OBSERVACIONES:

Las actividades del plan de mejoramiento deben ser presentadas a mano, no se permite nada a elaborado a computador o impreso.

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