
	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 Ed. Física, Artística y Lúdica	GRADO:	201, 202, 203, 204 Modelo pensar.
PERÍODO	1	AÑO:	2026
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

DESEMPEÑOS:

Identifico y explico las capacidades físicas, como la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, comprendiendo su importancia en mi desarrollo físico y en actividades deportivas.

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

Diseño actividades o juegos que integren las capacidades físicas, 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.

Me familiarizo y aprecio las observaciones y comentarios de mis compañeros y del docente, con respecto de aspectos técnicos o conceptuales de mi trabajo.

Analizo, comprendo y aprecio el quehacer y hecho artístico en distintos contextos de la historia.

Aplico con coherencia elementos de carácter conceptual y formal de las artes, planificando mi proceso creativo a partir de las vivencias y conocimientos adquiridos en el contexto del aula.

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

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA.

ACTIVIDAD #1:

Escribe el siguiente texto en tu cuaderno y desarrolla la actividad.

Basado en el documento: *Capacidades físicas básicas. Evolución y factores y desarrollo*, que está en el siguiente link: <https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>

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

¿CÓMO SE DEFINEN LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS?

CAPACIDAD DE LA FUERZA.	CAPACIDAD DE LA RESISTENCIA.	CAPACIDAD DE LA VELOCIDAD.	CAPACIDAD DE LA FLEXIBILIDAD:
¿Cómo se define?	¿Cómo se define?	¿Cómo se define?	¿Cómo se define?
¿Cómo se clasifica?	¿Cómo se clasifica?	¿Cómo se clasifica?	¿Cómo se clasifica?

¿Cuál es su evolución?	¿Cuál es su evolución?	¿Cuál es su evolución?	¿Cuál es su evolución?
¿Cuáles son los métodos de entrenamiento para su desarrollo?	¿Cuáles son los métodos de entrenamiento para su desarrollo?	¿Cuáles son los métodos de entrenamiento para su desarrollo?	¿Cuáles son los métodos de entrenamiento para su desarrollo?
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 el documento:

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

BIBLIOGRAFIA:

<https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>

ACTIVIDAD #2:

Escribe el siguiente texto en tu cuaderno y desarrolla la actividad.

EL JUEGO: APRENDER, SENTIR Y CONVIVIR

El juego es una forma de aprender, sentir y relacionarnos con el mundo a través del movimiento, la creatividad y la imaginación. No se trata únicamente de divertirse o pasar el tiempo libre, sino de vivir experiencias que permiten descubrir nuevas formas de pensar, actuar y convivir con los demás. A través del juego, las personas participan activamente en su propio proceso de aprendizaje, exploran sus capacidades, expresan emociones y construyen conocimientos significativos desde la experiencia directa.

En los espacios lúdicos se generan ambientes de confianza donde cada persona puede ser auténtica, compartir ideas, tomar decisiones y resolver situaciones de manera espontánea y respetuosa. El juego promueve la participación, la inclusión y el reconocimiento de las diferencias individuales, permitiendo que cada estudiante avance a su propio ritmo y fortalezca su autoestima. Además, favorece la comunicación, el diálogo y la cooperación, elementos fundamentales para construir una convivencia escolar positiva y un ambiente de aprendizaje seguro.

El juego es una de las principales manifestaciones de la lúdica y se convierte en una herramienta pedagógica clave dentro de la educación física y otros espacios educativos. Mediante el juego, los estudiantes desarrollan habilidades motrices y capacidades físicas como la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad, mientras interactúan con sus compañeros y enfrentan retos que estimulan su pensamiento y su creatividad. El juego también permite comprender normas, asumir responsabilidades y aprender a ganar y perder con respeto.

A través del juego se fortalecen valores fundamentales como el respeto, la solidaridad, la empatía, la responsabilidad y el trabajo en equipo. Cuando los estudiantes participan en actividades lúdicas, aprenden a escuchar a los demás, a resolver conflictos de manera pacífica y a reconocer la importancia del esfuerzo personal y colectivo para alcanzar metas comunes. Además, el juego contribuye al desarrollo emocional, ya que permite expresar sentimientos como la alegría, la frustración, la motivación o la satisfacción, ayudando a comprender y regular las emociones.

Actividad:

Elabora un mapa conceptual en su cuaderno, organizando la información del texto. En el centro de la hoja debes escribir el concepto principal “juego”. Desde ese concepto central se trazan líneas hacia los conceptos secundarios, como aprendizaje, capacidades físicas, emociones y convivencia. Cada concepto debe ir dentro de un recuadro u óvalo.

Las líneas que unen los conceptos deben llevar conectores que expliquen la relación entre ellos, por ejemplo: “favorece”, “permite”, “desarrolla”, “fortalece” o “se relaciona con”. Es importante que el mapa tenga un orden jerárquico, ubicando los conceptos más generales cerca del centro y los más específicos hacia los extremos.

Finalmente, se recomienda usar colores para diferenciar conceptos, escribir con letra clara y evitar copiar frases completas; lo ideal es usar palabras clave. El mapa conceptual debe permitir comprender de manera visual cómo la lúdica y el juego contribuyen al aprendizaje, al desarrollo físico y a la convivencia escolar.

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.
	Se adapta a características individuales.		
Finalidades	Contribuir a la prevención y gestión de enfermedades	El objetivo es el mejoramiento de condición física	Mejorar las capacidades físicas y ayudar a que los

Aspecto	Actividad Física	Deporte	Ejercicio Físico
	cardiovasculares, cáncer, diabetes, entre otras.	lograr resultados en competencias.	en 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.

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: que es sensibilidad, apreciación estética y comunicación.
2. Consultar el cómo se realiza un rostro paso a paso y realiza tu auto retrato con esta técnica.
3. Consulta las medidas y técnicas para dibujar la figura humana y realiza una de hombre y otra de mujer.
4. Consulta como se dibujaban las figuras humanas en la antigüedad y dibuja dos ejemplos.
5. consulta en internet sobre el dibujo de figura humana y las proporciones. Realiza una tabla en donde puedas ubicar el tiempo y la proporción empleada; por ejemplo, proporción humana en el antiguo Egipto, en Grecia, en el arte bizantino, en el arte románico, en la Edad Media, arte moderno y contemporáneo; observa, compara y analiza las variaciones que se ha empleado en cada momento.
6. Consulta que es expresión artística y realiza un ejemplo donde se aplique por ejemplo en el impresionismo.
7. Pintar dos Mándalas con colores sobre figuras humanas o expresión artística.

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:

Escribe el siguiente texto y desarrolla la actividad.

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

Componente teórico: entrega de los talleres 100%

OBSERVACIONES:

Artística:

Examen teórico, (de todo lo visto en el periodo, relativo a la creación de la figura humana).

Examen práctico: Aplicación de la proporción en la figura humana
Traer un octavo de cartulina, lápiz, borrador, regla de 30 cm o más y sacapuntas
Taller escrito y práctico. 20%. 2. Examen teórico, 40%. 3. Examen práctico 40%

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.

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