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

<b>ASIGNATURA /AREA/ NÚCLEO</b>	Núcleo lúdico-recreativo Ed. Física, Artística y Lúdica	<b>GRADO:</b>	301, 302 Modelo pensar.
<b>PERÍODO</b>	1	<b>AÑO:</b>	2026
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE</b>			

### 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.

Expreso y expongo emociones y sensaciones empleando el lenguaje artístico.

Diferencio y aplico códigos pertinentes a las artes plásticas ubicándolos con relación a periodos históricos y contextos culturales.

Contribuyo desde las producciones artísticas al diálogo y el crecimiento de las manifestaciones culturales de entornos cercanos como el museo escolar.

Realizo muestras y exposiciones con los trabajos realizados, ante públicos cada vez más amplios.

Comprendo los sentidos estético y de pertenencia cultural.

Desarrollo de manera expresiva sensaciones, sentimientos e ideas a través de metáforas y símbolos.

**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.**

**COMO GANAR UNA CARRERA DE 2 KILÓMETROS.**

¿Qué es la resistencia física en el deporte?

En la siguiente tabla tomada del Manual de teoría y práctica del acondicionamiento físico:

<b>Principales autores y su definición de resistencia</b>	
<i>Autor</i>	<i>Definición</i>
Bompa (1983)	Límite de tiempo sobre el cual el trabajo a una intensidad determinada puede mantenerse
Grosser (1989)	Capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de esfuerzos
Manno (1991)	Capacidad de resistir a la fatiga en trabajos de prolongada duración
Weineck (1988)	Capacidad psicofísica del deportista para resistir la fatiga
Harre (1987)	Capacidad de deportista para resistir la fatiga
Zintl (1991)	Capacidad de resistir psíquica y físicamente una carga durante largo tiempo produciéndose finalmente un cansancio insuperable debido a la intensidad y la duración de la misma y/o de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos

De acuerdo con lo planteado en la tabla anterior, podemos decir que la resistencia es la capacidad física que tiene el organismo para soportar el cansancio o esfuerzo durante un tiempo prolongado; esta capacidad se refiere también a recuperarse rápidamente después de realizado el esfuerzo.

Cuando practicamos cualquier deporte, la resistencia no la encontramos de forma aislada, sino que interactúa con las demás cualidades o capacidades físicas del cuerpo (velocidad y fuerza principalmente). Esta interacción da como resultado cualidades mixtas como la potencia; que se da, por ejemplo, al patear un balón en un cobro de tiro penalti. La resistencia también se encuentra combinada con la velocidad: cuando un deportista está finalizando una carrera de 400 m, sabe que si quiere ganar, no debe reducir su velocidad. A su vez la fuerza-resistencia se evidencia en los deportes como el ciclismo; en el cual el deportista además de su propio peso, debe ocuparse del peso del elemento externo como la bicicleta, las bebidas y los alimentos.

**Escribe las preguntas y responde:**

1. ¿Qué entiendes por resistencia física y por qué crees que es importante para el cuerpo?
2. ¿Cómo definirías la velocidad en la carrera? Explica tu respuesta usando dos ejemplos de la vida cotidiana o del deporte.

3. ¿Qué es la flexibilidad y qué partes del cuerpo crees que la necesitan más?
4. ¿Cómo explicarías con tus propias palabras qué es la velocidad y para qué sirve en la actividad física?
5. ¿Has escuchado el término “hidratación”? ¿A qué crees que se refiere y por qué es importante durante el ejercicio?
6. ¿Qué sucede en tu cuerpo cuando corres o realizas una actividad física por varios minutos seguidos?
7. ¿Por qué consideras importante realizar un calentamiento antes de hacer ejercicio?
8. ¿Qué hábitos crees que te ayudan a mejorar tu rendimiento físico y a cuidar tu cuerpo?

**ACTIVIDAD #2:**

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

**MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA RESISTENCIA FÍSICA.**

Los métodos de entrenamiento no son más que las diferentes formas en que organizamos las actividades mediante las cuales podemos mejorar el desempeño de las capacidades. En el siguiente gráfico se ilustran algunos métodos usados para la resistencia:



En el esquema anterior se destacan dos extremos que existen cuando se pretende mejorar la resistencia física en el ámbito de la educación física. Estos son: método continuo extensivo y método de intervalos cortos. Veamos cómo se desarrollan:

**Método continuo extensivo:** Se caracteriza porque en él se realizan esfuerzos prolongados e ininterrumpidos, es decir que no existe pausa para la recuperación. El ritmo de ejecución puede ser uniforme o con variaciones. La duración tiende a ser muy larga, desde 10 minutos hasta varias horas, como en el caso del ciclismo.

**Método de intervalos cortos:** A diferencia del anterior, se caracteriza por la alternancia entre fases de trabajo y pausas para descansar. Estas pausas deben ser incompletas, es decir que no se debe permitir que el organismo se recupere totalmente.

El criterio de recuperación se establece con base en la frecuencia cardiaca, la cual debe estar entre 120-130 latidos/min antes de realizar un nuevo esfuerzo. Este método de entrenamiento se evidencia en la práctica

de los deportes de conjunto como el baloncesto y fútbol, en los cuales se alternan momentos de alta intensidad (correr a toda velocidad para alcanzar un pase realizado por el compañero) y baja intensidad (cuando el balón sale del campo de juego y los jugadores caminan esperando a que se retome el juego). Para este método es necesario determinar los siguientes factores:

- La distancia: preferiblemente corta o media.
- El tiempo a emplear en cada distancia: será el adecuado para terminar con una frecuencia cardiaca de 180 latidos/min.
- El número de repeticiones: abundantes.
- El carácter de la pausa: durante el descanso el cuerpo se mantiene en actividad, caminando.

### ACTIVIDAD #3

Escribe el siguiente cuadro y desarrolla la actividad.

#### CUADRO COMPARATIVO: ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y EJERCICIO FÍSICO.

Aspecto	Actividad Física	Deporte	Ejercicio Físico
<b>¿Qué es?</b>	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.
<b>Principales características</b>	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. Se adapta a características individuales.	Mejora la calidad de vida.	Se establecen objetivos.
<b>Finalidades</b>	Contribuir a la prevención y gestión de enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, entre otras.	El objetivo es el mejoramiento de la condición física, lograr resultados en competiciones.	Mejorar las capacidades físicas y ayudar a que los sistemas funcionen de forma correcta.
<b>Beneficios</b>	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	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.

	el rango de movimiento.	
<b>Ejemplos</b>	Caminar al colegio.	Fútbol.
	Subir escaleras.	Baloncesto.
	Barrer o trapear.	Natación.
	Bailar en una fiesta.	Ciclismo.
	Cargar el mercado.	Balonmano.
	Jugar en el recreo.	Voleibol.
	Mover muebles.	Taekwondo.
	Ayudar a pintar una casa.	Tenis de mesa.
	Jugar con el perro.	Atletismo.
		Boxeo.
		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 que es arte mural.
2. Consultar el cómo se realiza un grafiti y realiza uno.
3. Consulta que es el museo escolar IEHAG y cuál es su propósito.
4. Busca en Instagram un mural y dibújalo.
5. Elige un concepto social, institucional comunitario y realiza un símbolo que represente el tema.

6. Realiza un boceto (a todo color) de un mural del tema que elijas como diversidad, movilidad humana, inclusión y otro, evita desentonar con la línea que presenta el museo.

**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, parqués, 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**